Leon Teodorescu
Teodora Predescu
Lucian Vasilescu

Baschet

Editura
Sport-
Turism

Scanned with OKEN Scanner

LEON TEODORESCU
TEODORA PREDESCU LUCIAN VASILESCU

BASCHET

TEORIE. TACTICĂ. PROBLEME DE METODICĂ

EDITURA SPORT-TURISM
București, 1979

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

Cuvint introductiv 7

CAPITOLUL I

DOMENIUL BASCHETULUI

Introducere în teoria, metodica și practica lui 19
Conceptul despre baschet 19
Conținutul și sfera domeniului baschetului 21
Principalele părți constitutive ale baschetului și geneza lor . . . 34
Teoria baschetului 36
Metodica baschetului 40
Practica baschetului 41
Sistemul categorial al baschetului 41

CAPITOLUL II

ISTORICUL JOCULUI ȘI EVOLUȚIA LUI

Dezvoltarea activității de baschet pe plan internațional 48
Istoricul baschetului în România 51

CAPITOLUL III

SPECIALIȘTII ÎN BASCHET, ROLUL ȘI STATUTUL LOR SOCIAL

Principalii specialiști în domeniul baschetului 67
Problematica activității antrenorului de baschet 70

CAPITOLUL IV

TEORIA JOCULUI DE BASCHET

Conținut, structură 75
Caracteristicile generale ale jocului 77
Caracteristicile formative (valoarea educațională) 78

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL V

CONCEPȚIA DE JOC ÎN PRACTICA ECHIPELOR DE MARE PERFORMANȚĂ. CARACTERISTICI ȘI TENDINȚE

Concepția de joc reflectată în strategia pregătirii fundamentale a jucătorilor 86
Principalele orientări ale jocului ; caracteristici privind jucătorii și structura echipei ; implicațiile lor 87
Aspecte privind concepția de realizare a tacticii de atac și apărare . 89

CAPITOLUL VI

TACTICA JOCULUI DE BASCHET

Apărarea 108
Bazele tacticii în apărare 110
Sisteme de apărare 153
Actualități și tendințe în aplicarea sistemelor de apărare . . . 214
Atacul 215
Bazele tacticii în atac 216
Sisteme de atac 265

CAPITOLUL VII

METODICA JOCULUI DE BASCHET

Pregătirea juniorilor 339
Orientări și tendințe în jocul echipelor de juniori-junioare . . . 339
Orientări metodice în instruirea juniorilor 342
Selecția 345
Programa de pregătire 361
Elemente privind metodologia predării jocului 379
Jocul și pregătirea pivotului 416
Criterii pentru selecționarea pivotului 421
Acțiunile ofensive ale pivotului 425
Acțiunile defensive ale pivotului 437
Antrenamentul pivotului 442
Învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice în atac, în relația 3 atacanți — 3 apărători (Aspecte conceptuale) 459
Bibliografie 465

Scanned with OKEN Scanner

CUVÎNT INTRODUCTIV

„CINCINALUL REVOLUȚIEI TEHNICO-ȘTIINȚIFICE SĂ COINCIDĂ CU O ADEVĂRATĂ REVOLUȚIE ÎN ÎNTREGUL NOSTRU ÎNVĂȚĂMÎNT, CU RIDICAREA PE O TREAPTĂ NOUĂ A PREGĂTIRII CADRELOR"[1]

NICOLAE CEAUȘESCU

Programul multilateral, economico-social și spiritual, al societății noastre socialiste și, în primul rînd, impetuoasa dezvoltare a forțelor de producție au determinat mutații cu caracter fundamental și în domeniul pregătirii cadrelor de specialiști cu înaltă calificare, inclusiv în domeniul educației fizice și sportului.

Acționînd convergent cu ceilalți specialiști din domeniul educațional, absolvenții Institutului de educație fizică și sport și ai secțiilor de educație fizică din celelalte institute de învățămînt superior sînt investiți de partidul și statul nostru, de națiunea noastră socialistă, cu nobila misiune de a contribui la formarea, pe baze științifice, a omului nou, factor esențial în făurirea bunurilor materiale și spirituale ale societății noastre socialiste multilateral dezvoltate.

Subliniem faptul că fiecare specialist într-o ramură a domeniului educațional contribuie la formarea omului nou acționînd prioritar prin mijloacele și metodele specifice specialității. În consecință, îndeplinirea rolului său social impune și fiecărui absolvent al unei facultăți de educație fizică și sport să acționeze pe linia ambelor laturi ale profilului specialității sale, de profesor și antrenor, pentru a obține rezultate cantitativ și calitativ superioare atît pe linia educației fizice și sportului de masă, cît și a sportului de performanță. Numai acționînd de pe această poziție conceptuală profesorul de educație fizică și antrenorul vor putea contribui — alături de ceilalți specialiști ai domeniului educațional — la îndeplinirea sarcinilor de mare răspundere trasate de P.C.R., de tovarășul Nicolae Ceaușescu, prin care se

[1] Din Cuvîntarea rostită la deschiderea noului an universitar 1976—1977.

Scanned with OKEN Scanner

arată că : „Formarea omului nou, constructor conștient al celei mai drepte orînduiri sociale, constituie cea mai mare și mai complexă sarcină, cea mai nobilă răspundere, îndatorirea revoluționară de onoare a partidului nostru comunist. Tocmai de aceea este necesar ca în acest domeniu să acționăm în mod organizat, pe baza unor orientări de perspectivă clare, științifice"[1].

Formarea specialiștilor cu înaltă calificare, continua perfecționare a acestui proces — din punctul de vedere conceptual și practic — au constituit una dintre preocupările centrale ale partidului nostru, personal ale secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu. Aceste preocupări s-au concretizat în sarcini trasate cu claritate învățămîntului superior în documentele Congresului al XI-lea al P.C.R., în Programul de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor acestui congres și ale Congresului educației politice și culturii socialiste și în cuvîntările tovarășului Nicolae Ceaușescu rostite la deschiderea anului universitar și la Conferința Națională a P.C.R.

Un element orientativ central pentru întreg învățămîntul superior îl constituie aplicarea eficientă și particularizată la fiecare specialitate a „integrării" învățămîntului cu cercetarea și producția. De calitatea aplicării „integrării" în întreg procesul didactic, în toate formele de organizare ale acestuia (prelegeri, lucrări practice, seminarii, practica productivă etc.) depinde realizarea caracterului revoluționar al concepției despre învățămînt a P.C.R., a cerințelor unui învățămînt realist științific. Acesta trebuie să se concretizeze, între altele, prin caracterul său formativ, respectiv : pregătirea prin muncă și pentru muncă ; participarea studenților la propria formare și la activitatea productivă ; înlăturarea crizei de adaptare la specificul locului de producție.

Aplicarea postulatului științific al integrării învățămîntului cu cercetarea științifică și cu activitatea productivă privește în egală măsură și pe cei care formează viitorii specialiști și pe beneficiari, precum și pe cei care se pregătesc pentru a deveni specialiști (actuali studenți) într-un domeniu de activitate economică sau socială din țara noastră.

Aplicarea integrării are un caracter procesual. Ea se îmbogățește și se diversifică permanent, reflectînd sub aspect teoretico-științific și practic ideologia și politica generală a partidului, ideologia și politica partidului în rezolvarea problemelor învățămîntului superior, precum și a celor privind domeniul pentru care se pregătesc și în care vor activa viitorii specialiști.

---

[1] Rezoluția Congresului educației politice și culturii socialiste (1976).

Scanned with OKEN Scanner

În aplicarea conceptului de integrare în învățămîntul superior, inclusiv acela de educație fizică și sport, cel mai dificil de realizat a fost – și este încă – particularizarea lui la domeniul specialității. Această particularizare constituie o condiție a eficienței integrării și trebuie să aibă ca rezultat formarea și nu simpla instruire a viitorilor specialiști, formare manifestată în primul rînd prin evitarea „crizei" de adaptare a absolventului la specificul activității productive. Din considerentele de mai sus vom insista mai mult asupra acestui aspect al particularizării, în speranța că studenții I.E.F.S. vor înțelege și se vor familiariza mai ușor cu actualul conținut al învățămîntului și totodată cu dinamica unor măsuri și acțiuni atît cu caracter orientativ, cît și cu caracter practic ale viitoarei lor activități.

Așa cum am arătat mai înainte particularizarea la specialitate a conceptului de integrare presupune reflectarea convergentă în teoria și practica specialității a concepției științifice – materialist-dialectice – a politicii generale a partidului și statului nostru, concomitent cu ideologia și politica acestora în domeniul specialității ; în cazul nostru ne referim la domeniul educației fizice și sportului în general și la acela al baschetului în special.

Ideologia și politica partidului nostru în fiecare domeniu de activitate economico-socială sînt concretizate în documente de partid și de stat emise în mod special. Acestea orientează conceptual și reglementează practic activitatea concretă de organizare, conducere și desfășurare a activității specifice domeniului respectiv. La rîndul lor, orientarea conceptuală și reglementările practice ale domeniului sînt transpuse în viață de organele centrale și organismele din subordinea acestora. Măsurile și acțiunile aferente activității concrete sînt consemnate în planuri și programe de acțiuni. Ele sînt eșalonate pe diferite perioade de timp, corespunzătoare etapei pe care o parcurge edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate în țara noastră (de exemplu planurile anuale și cincinale). De regulă, aceste documente sînt dublate de acte normative (legi, decizii, instrucțiuni etc.) în care se precizează modalitățile, răspunderile și alte reglementări cu privire la înfăptuirea programelor respective de către cei care activează în diferite organisme și unități de lucru (muncitori, tehnicieni, alți diferiți specialiști etc.).

În spiritul celor arătate, dacă ne referim la domeniul nostru, enumerăm cîteva dintre documentele de partid și din actele cu caracter normativ – cele mai importante – care orientează și re-

Scanned with OKEN Scanner

glementează activitatea de educație fizică și sport din România. Acestea sînt : „Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive" (1973) ; „Hotărîrea Plenarei C. C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului" (1973) ; „Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport" (Legea nr. 29 din 1967) ; „Documentele Plenarei C.N.E.F.S." (1975).

Toate aceste documente, precum și altele nemenționate (inclusiv acelea din ultimii ani, asupra cărora vom face referiri speciale) s-au concretizat în planuri și programe de acțiuni ale organelor și instituțiilor centrale și ale organismelor centrale și teritoriale ale acestora, investite prin lege cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului. Ne referim la C.N.E.F.S., la organismele sale centrale și teritoriale (federațiile sportive, consiliile județene, cluburile și asociațiile sportive ș.a.) care și-au stabilit planuri și programe de acțiuni cum sînt, de exemplu, acelea privind : pregătirea sportivilor în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980 și la alte competiții internaționale și naționale, dezvoltarea și organizarea sportului de masă etc. La fel s-a procedat și pe linia celorlalte organizații și instituții centrale (U.G.S.R., U.T.C., U.A.S.C.R., M.E.I. și alte ministere etc.).

Cum, desigur, s-a reținut, această prezentare schematică și implicit incompletă am considerat-o utilă pentru a sublinia legătura care trebuie să existe între orientarea ideologică și practică a domeniului și orientarea conținutului și procesului de formare a cadrelor de specialiști, în contextul particularizării, al adaptării la specialitate, al integrării din cadrul triadei „învățămînt-cercetare-producție".

Legătura dintre orientarea ideologico-politică generală și orientarea ideologico-practică a domeniului trebuie să se reflecte — în proporții specifice — în conținutul și în toate formele de organizare ale învățămîntului nostru de specialitate (programe, prelegeri, lucrări practico-metodice și seminarii, practica pedagogică și de antrenor, în materiale scrise pentru studiul individual etc.) și, bineînțeles, să fie cunoscută și însușită de studenți.

Dar, după cum se știe, continua dezvoltare ascensională a societății noastre socialiste implică periodic orientări, măsuri și sarcini noi de optimizare a activității diferitelor domenii social-economice, inclusiv în domeniul educației fizice și sportului. În procesul pregătirii viitorilor specialiști reflectarea acestor noi orientări, măsuri și sarcini este relativ ușor de realizat în prelegeri și seminarii, dezbaterea „actualității" și a „noului" caracterizînd aceste forme de organizare a procesului instructiv-formativ. În

Scanned with OKEN Scanner

schimb, cu excepția articolelor, literatura de specialitate, cărțile (manualele, tratatele și cursurile) rămîn totdeauna în urma prelegerii ; de aici necesitatea completării și îmbunătățirii periodice a acestor „instrumente de lucru".

Un exemplu în acest sens îl constituie, în domeniul nostru, sarcinile cu caracter programatic trasate de tovarășul Nicolae Ceaușescu în Cuvîntarea rostită la festivitatea de decorare a medaliaților de la Jocurile Olimpice din 1976, sarcini ale căror modalități și acțiuni de realizare constituie conținutul altui document foarte important pentru prezentul și viitorul apropiat al domeniului nostru de activitate, respectiv „Programul de măsuri" aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. Conținutul acestor documente orientează teoretic și practic și pregătirea viitorilor specialiști.

Cît de importantă și obiectiv necesară este integrarea ritmică în activitatea teoretico-științifică și practico-metodică din cadrul I.E.F.S. a sarcinilor, precizărilor și referirilor din aceste documente programatice se poate ilustra printr-un exemplu edificator : într-un document recent aprobat de partid, sportul, și, implicit, practica sportivă sînt confirmate ca acte de cultură și educație socialistă.

Această precizare din „Programul de măsuri" aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. confirmă încă o dată valabilitatea conceptului conform căruia sportul — creație a omului ajuns într-un anumit stadiu de civilizație — constituie un act de cultură, o activitate socială și totodată un mijloc al culturii și educației sportive ; după cum se știe, cultura și educația sportivă constituie subdomenii specializate ale CULTURII și EDUCAȚIEI prin care se acționează în principal asupra componentei biologice a personalității umane și se obțin efecte pozitive și trofice de neînlocuit, dar care influențează pozitiv — direct sau mijlocit și în doze diferențiate — toate celelalte componente ale acesteia.

Pentru noi, specialiștii domeniului, precizarea mai sus menționată pune în evidență problema cu caracter prioritar ca — nu numai sub aspect teoretic, dar și practico-metodic — să asigurăm conținut socialist practicii sportive, mijloc deosebit de important de formare a personalității socialiste a fiecărui tînăr, a fiecărui cetățean român.

În acest context se impune ca specialiștii domeniului să acționeze nu numai în direcția unei regîndiri privind formularea teoretică a problemei, a conceptului despre sport, dar, mai ales, asupra laturii aplicative prin care să se asigure conținutul socialist adecvat metodologiei practicii sportive, în spiritul Programului,

Scanned with OKEN Scanner

pentru a îndeplini sarcinile trasate de tovarășul Nicolae Ceaușescu la festivitatea de decorare a „olimpicilor" români.

În cele expuse pînă acum am încercat să punem în evidență unitatea dialectică dintre orientarea ideologică și reglementarea practicii dintr-un domeniu, cu ideologia și politica generală ale partidului și statului nostru și implicațiile acestei unități dialectice în orientarea conținutului și a formelor de organizare ale procesului de formare a cadrelor de specialiști ; desigur că exemplificările și alte precizări s-au referit la domeniile noastre de activitate, respectiv la domeniul educației fizice și sportului și la acela al pregătirii specialiștilor cu cea mai înaltă calificare în domeniu.

Dar, în afara unității dialectice menționate, corelațiile la care ne-am referit mai pun în evidență în același timp și altă legitate — care acționează în cadrul acestei unități dialectice — respectiv aceea a relațiilor general-particular și parte-întreg, aplicată la domeniul educației fizice și sportului.

Considerațiile teoretice făcute pînă acum au avut un caracter preliminar, fiind subordonate încercării de a demonstra studenților — și nu numai acestora — necesitatea obiectivă de a trata în mod dialectic pregătirea lor teoretico-științifică și practică ; de a o trata ca pe o componentă care reflectă și se încadrează în orientarea ideologică și practică a domeniilor educației fizice, sportului și învățămîntului universitar, reflectînd totodată, împreună cu acestea, ideologia și politica generală ale partidului și statului nostru.

Însă, a ne limita numai la cele expuse ar însemna a trata simplist și tradițional-didacticist problema unității dialectice menționate, tratarea ei în mod dialectic rămînînd în stadiul de intenție.

De aceea, în încheierea primei părți a acestor considerații introductive, pentru o interpretare cît mai corectă, este necesar ca în tratarea problemei să mai reliefăm încă o valență a acesteia.

Ne referim la necesitatea ca orientarea ideologică și reglementările practicii fiecărui domeniu să fie considerate în interdependența și condiționarea lor reciprocă cu toate celelalte domenii de activitate social-economică, deci în mod dialectic. Interdependența și condiționarea reciprocă a tuturor domeniilor (la care ne-am referit mai sus) sînt cele care reflectă și asigură — teoretic și practic — caracterul unitar al ideologiei și politicii partidului. Prin această subliniere am intenționat să punem în evidență caracterul procesual, de dezvoltare cantitativă și calita-

Scanned with OKEN Scanner

tivă în sens pozitiv în toate domeniile de activitate social-economică (inclusiv activitatea de educație fizică și sport) ; această dezvoltare în toate domeniile este, totodată, proporționalizată, pe priorități, în cadrul unității ideologiei cu practica, respectiv în cadrul politicii generale a partidului.

Schimbările cantitative — și consecința lor calitativă — petrecute într-un anumit domeniu de activitate, mutațiile determinate de realizările practicii într-o anumită etapă atrag în mod necesar trasarea de către partid a unor orientări și sarcini noi, revoluționare, privind dezvoltarea activității acelui domeniu în etapa sau etapele următoare, în concordanță cu ideologia și politica generală și unitară ale partidului ; de reținut că fenomenul evidențiat are loc în paralel — cînd este cazul — cu apariția altor documente orientative privitoare la politica generală a partidului în noile etape de dezvoltare a societății și națiunii noastre socialiste.

Noile orientări și sarcini stabilite de partid unui domeniu aflat la începutul unei noi etape de dezvoltare au implicații — în primul rînd practice, dar și teoretice — în principal asupra activității domeniilor învecinate (de cele mai multe ori stipulate în documentele respective), dar și asupra celorlalte domenii, chiar dacă aceste implicații sînt atrase în mod indirect. Un exemplu în această privință îl constituie implicațiile privind conținutul și organizarea pregătirii de specialiști (profesori și antrenori) de către M.E.I. (prin I.E.F.S. și secțiile de educație fizică din țară) în concordanță cu orientarea și sarcinile trasate activității de educație fizică și sport în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 1973 și, apoi, în „Programul de măsuri" aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R.

Contextul social-politic prezentat pînă acum îl considerăm indispensabil nu numai fundamentării științifice a textelor care urmează, ci și oricărei activități conștiente desfășurate în țara noastră. Înțelegerea și însușirea spiritului acestui context social-politic sînt cu atît mai necesare acelora care se pregătesc pentru a deveni specialiști cu cea mai înaltă calificare într-un domeniu educațional, așa cum este acela al educației fizice și sportului, domeniu în care studenții din grupele de specializare în baschet vor activa ca profesori și antrenori. El constituie, după aprecierea noastră, un prim — dar imperios necesar — pas în direcția integrării și în același timp un sprijin în eforturile fiecărui student de a participa la propria-i formare. Desigur că ideile și interpretările prezentate în aceste note introductive trebuie corelate,

Scanned with OKEN Scanner

integrate cu cunoştinţele predate în cadrul cursurilor de ştiinţe sociale, cu acelea din cadrul celorlalte discipline ştiinţifice – componente sau numai conexe ştiinţei educaţiei fizice şi sportului –, precum şi cu cunoştinţele, priceperile şi deprinderile practico-metodice dobîndite în practica pedagogică şi de antrenor.

Înţelegerea şi însuşirea acestui punct de vedere, împreună cu activitatea practică nemijlocită, nu numai în studenţie, ci şi ulterior, în viaţa şi activitatea de profesor şi de antrenor de baschet, previn rigiditatea şi îngustimea tehnicismului, favorizînd şi stimulînd în schimb continua perfecţionare pe plan profesional şi social.

În această orientare a fost elaborat şi materialul prezentului volum, care îşi propune să ajute prin studiu şi activitate independentă la pregătirea studenţilor, şi, aceasta, nu numai în vederea satisfacerii obligaţiilor profesionale, ci şi a participării lor creatoare la dezvoltarea domeniului baschetului şi implicit al ştiinţei educaţiei fizice şi sportului, al culturii şi educaţiei sportive.

Prin conţinutul şi structura lor, foarte diverse şi inegale ca extensie şi mod de prezentare, materialele de faţă îşi propun să aibă – cel puţin parţial – un caracter multifuncţional. Acoperind necesităţile prevăzute de programele analitice (ale studenţilor şi ale antrenorilor candidaţi la examenele de promovare) intenţionăm ca aceste texte să fie utile şi altor specialişti – mai ales antrenorilor – inclusiv jucătorilor. De exemplu, textele referitoare la comportamentul tehnico-tactic în meci al acestora din urmă, ca şi alte texte cu caracter mai analitic le considerăm utile şi antrenorului pus în postura de a explica (nu numai de a comanda) atît jucătorilor, cît şi unui auditoriu format din cei ce se pregătesc pentru a deveni specialişti sau din specialişti care îşi actualizează şi perfecţionează cunoştinţele.

În modul de a trata diferitele aspecte ale baschetului am încercat să evităm laturile „perisabile", de „uzură morală" ale acestora, acordînd în schimb o atenţie sporită aspectelor conceptuale, de principiu, care să favorizeze activitatea independentă şi cu caracter decizional a antrenorului, în situaţii concrete care nu pot fi prevăzute într-o carte. De aici şi caracterul problematic imprimat tratării multor situaţii de joc de antrenament, în paralel cu prezentarea sintetică sau numai schematică a unor noţiuni, fie cunoscute, fie care trebuiau cunoscute, fie aflate în stadiu de dispersie în fondul general de pregătire al studenţilor şi nu numai al acestora.

Atragem atenţia studenţilor (cît şi absolvenţilor, antrenorilor care vor consulta unele capitole) că foarte multe din textele

Scanned with OKEN Scanner

acestui volum adresat, în principal, grupelor de specializare trebuie corelate cu deprinderile, priceperile și cunoștințele dobîndite în cadrul lucrărilor practice de pregătire fizico-sportivă (de instruire fizică și tehnico-tactică) și mai ales al lecțiilor practico-metodice din cadrul cursului de specializare și ale celui de bază ; în sensul celor de mai sus ne referim, de exemplu, la conducerea echipei în timpul meciului, la conducerea parțială sau integrală a unor lecții, la arbitraj, predarea tehnicii baschetului în lecția de educație fizică etc. Aceasta este și explicația absenței descrierii procedeelor tehnice și a altor noțiuni prevăzute în programa analitică a cursului de bază.

De asemenea, acest material de studiu este corelat (încercînd în același timp să și pregătească) cu activitatea de integrare depusă de studenți în practica pedagogică și de antrenor — în special a aceleia compacte — desfășurată în învățămînt în secțiile de baschet ale cluburilor, cercurilor și asociațiilor sportive, la comisiile de specialitate ale F. R. de Baschet (în special colegiul central al antrenorilor și comisia de competiții care se ocupă de organizarea, programarea și alcătuirea regulamentelor competițiilor etc.).

În continuarea acestor referiri privind modul de folosire a materialelor din prezentul volum — ca instrument de pregătire al studenților și al antrenorilor în vederea examenelor — subliniem necesitatea de a corela, chiar de a integra, unele capitole cu noțiunile predate în cadrul cursului de Teoria și metodica jocurilor sportive (Ludica sportivă)[1], noțiuni de bază care se presupun însușite de către studenți și antrenori sau cunoscute în prealabil de către ceilalți lectori, interesați în problemă ; foarte multe din problemele tratate în această lucrare au caracter teoretic, de sinteză inter- și intradisciplinară și, deci, reflectă particularul în general, anticipînd în numeroase cazuri practica. Datorită acestei caracteristici textele respective din lucrarea menționată se pretează a fi preluate integral și particularizate la specificul mingii, terenului și al regulilor jocului respectiv, fie el baschet, handbal,

[1] Leon Teodorescu, Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Editura Sport-Turism, București, 1975.

Scanned with OKEN Scanner

fotbal, hochei, rugby sau volei, fenomen confirmat în practica curentă. Din motivele arătate, din considerente privind în special funcționalitatea ei, în lucrarea de față — de la caz la caz — fie că vom omite reluarea anumitor probleme (cunoașterea lor apreciindu-se ca implicită), fie că le vom prezenta schematic sau le vom dezvolta la nivelul exigențelor actuale ale specialiștilor în baschet.

Desigur că am încercat să prezentăm, pe cît posibil, nu numai noul și actualul din domeniul baschetului, ci și tendințele pe plan internațional atît sub aspect tehnico-tactic, cît și sub acela al metodologiei antrenamentului. De asemenea, sînt prezentate contribuțiile originale, în domeniu, ale specialiștilor din institut și din afara lui, specialiști reputați în domeniul practicii și teoriei baschetului.

Din volum lipsesc, așa cum am arătat și mai înainte, multe aspecte referitoare la tehnica elementară a jocului — ele fiind integrate în acțiunile tactice (acțiunile de joc) —, precum și diferite elemente de tactică și de metodologie (inițiere-învățare) școlară, care fac obiectul programei analitice și prelegerilor „cursului de bază", obligatoriu pentru toți studenții, indiferent de specializarea aleasă pentru antrenorat.

Cum, desigur, cititorii avizați vor observa, lucrarea de față conține unele capitole și subcapitole cu tratări și formulări originale ale autorului. Ele au constituit conținutul — anual îmbunătățit, dar nepublicat — al prelegerilor prezentate studenților, precum și altui auditoriu interesat (cursanți și alți specialiști din țară și chiar de peste hotare), pe parcursul a peste 25 de ani de activitate profesorală. De asemenea, sînt preluate și actualizate o parte din capitolele elaborate de autori în „vechiul" CURS DE BASCHET, epuizat, apărut în decembrie 1961, în Editura de stat didactică și pedagogică[1]. Desigur, că în acest curs au fost preluate capitolele a căror viabilitate a fost confirmată de cei mai exigenți examinatori și beneficiari : TIMPUL și PRACTICA. Spre satisfacția noastră, cu mici excepții, capitolele respective au promovat acest riguros examen ; mai mult, în ultimii ani, unele pro-

[1] L. Teodorescu (sub redacția), Curs de baschet, Editura didactică și pedagogică, București, 1961.

Scanned with OKEN Scanner

bleme considerate la un moment dat ca fiind perimate – cum ar fi acelea privind tactica de echipă – au fost reactualizate pe plan internațional de practica celor mai reputate echipe naționale și de club, inclusiv în practica echipelor profesioniste.

Spre deosebire de lucrarea amintită, prezenta lucrare încearcă să corespundă exigențelor unui manual pentru învățămîntul universitar și postuniversitar (în cazul antrenorilor candidați la examenele de promovare). Manualul universitar, ultimă etapă înaintea tratatului de specialitate, încearcă totdeauna cuprinderea cvasiexhaustivă a domeniului specialității. De aici necesitatea extensiunii problematicii și a volumului materialului.

Volumul de față încearcă să se înscrie pe linia orientării moderne a activității Editurii Sport-Turism care, în ultimii ani, a început să publice în paralel sinteze pe diferite probleme (în special metodice și tehnice) și lucrări cu caracter de manuale care să cuprindă întregul domeniu al unui sport. Aceste lucrări sînt necesare procesului de formare și perfecționare continuă a specialiștilor și ele trebuie să consemneze multilateral, dar și convergent, experiența acumulată în domeniu, al baschetului în cazul nostru.

Încercînd să ne înscriem pe această coordonată a editurii, am prezentat și cîteva scurte capitole privind rolul și statutul social al antrenorilor de baschet, capitole care au aplicabilitate, cu mici diferențieri, pentru toate jocurile sportive, precum și pentru alte sporturi.

Cum era și normal, o parte din conținutul prelegerilor, cît și al vechiului curs, a fost valorificată, în diferite ocazii și sub diverse forme, de foștii noștri studenți – în prezent specialiști și autori reputați. De aceea, s-ar putea ca în lucrarea de față, în mod inevitabil, să apară sub diferite forme unele coincidențe care nu fac decît să onoreze pe semnatarul acestui cuvînt introductiv și pe colaboratorii săi.

În încheiere, mai subliniem că problemele abordate în paginile anterioare, în care am încercat să punem în evidență, ca un prim pas spre integrare, unele aspecte ideologico-politice ale profesiunii de antrenor, trebuie tratate și interpretate corelativ cu celelalte capitole și paragrafe din lucrare, în care sînt dezbătute rolul și statutul social al antrenorului de baschet, conceptul

Scanned with OKEN Scanner

despre domeniul baschetului, problematica activității antrenorului ș.a. Această tratare corelativă, dublată de cunoștințele și priceperile metodologice și tehnico-tactice deja achiziționate, conferă, după aprecierea noastră, absolventului I.E.F.S. și antrenorilor calitatea de intelectual specializat în știința educației fizice și a sportului, abilitat în a elabora și conduce independent și creator programul de pregătire și formare fizico-sportivă a jucătorilor de baschet, la nivelul exigențelor pe care partidul și statul nostru le are față de aceștia în particular și față de sportivii de performanță în general.

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL I

DOMENIUL BASCHETULUI

INTRODUCERE ÎN TEORIA, METODICA ȘI PRACTICA LUI

CONCEPTUL DESPRE BASCHET

Cunoașterea multilaterală și în același timp în profunzime a unui domeniu constituie o necesitate și totodată o condiție pentru eficiența acțiunilor celui care activează în domeniul respectiv.

Pentru specialiștii cu cea mai înaltă calificare, extinderea și aprofundarea continuă a cunoașterii propriului domeniu de activitate se impune și mai mult, deoarece acestor specialiști le revine și sarcina de a contribui creator la *dezvoltarea* domeniului în care lucrează.

De pe aceste poziții este necesar să fie considerată și cunoașterea baschetului de către specialiștii și candidații la titlul de specialiști cu cea mai înaltă calificare în acest domeniu (antrenorii și studenții grupelor de specializare baschet).

Sistemul de cunoștințe în domeniul baschetului — ne referim nu numai la informația teoretică, ci și la deprinderile și priceperile tehnico-tactice și metodice — trebuie considerat ca un sistem deschis care se îmbogățește, se diversifică și se aprofundează continuu.

Ca și alte activități ale vieții sociale — ca să nu mai vorbim de activitatea sportivă — baschetul poate fi considerat din unghiuri, de pe poziții și după criterii diferite. De cele mai multe ori această diversitate de criterii pune în evidență numai o latură a jocului, și aceasta, la rîndul ei, tratată unilateral ; este diferență între punctul de vedere al unui spectator — mai mult sau mai puțin avizat care asistă întîmplător la un meci — și acela al unui specialist ; este diferență chiar între punctele de vedere ale diverșilor specialiști (antrenor-jucători, arbitru-jucători-antrenor etc.). Este clar totuși, că pentru specialiștii cei mai avizați baschetul trebuie considerat

Scanned with OKEN Scanner

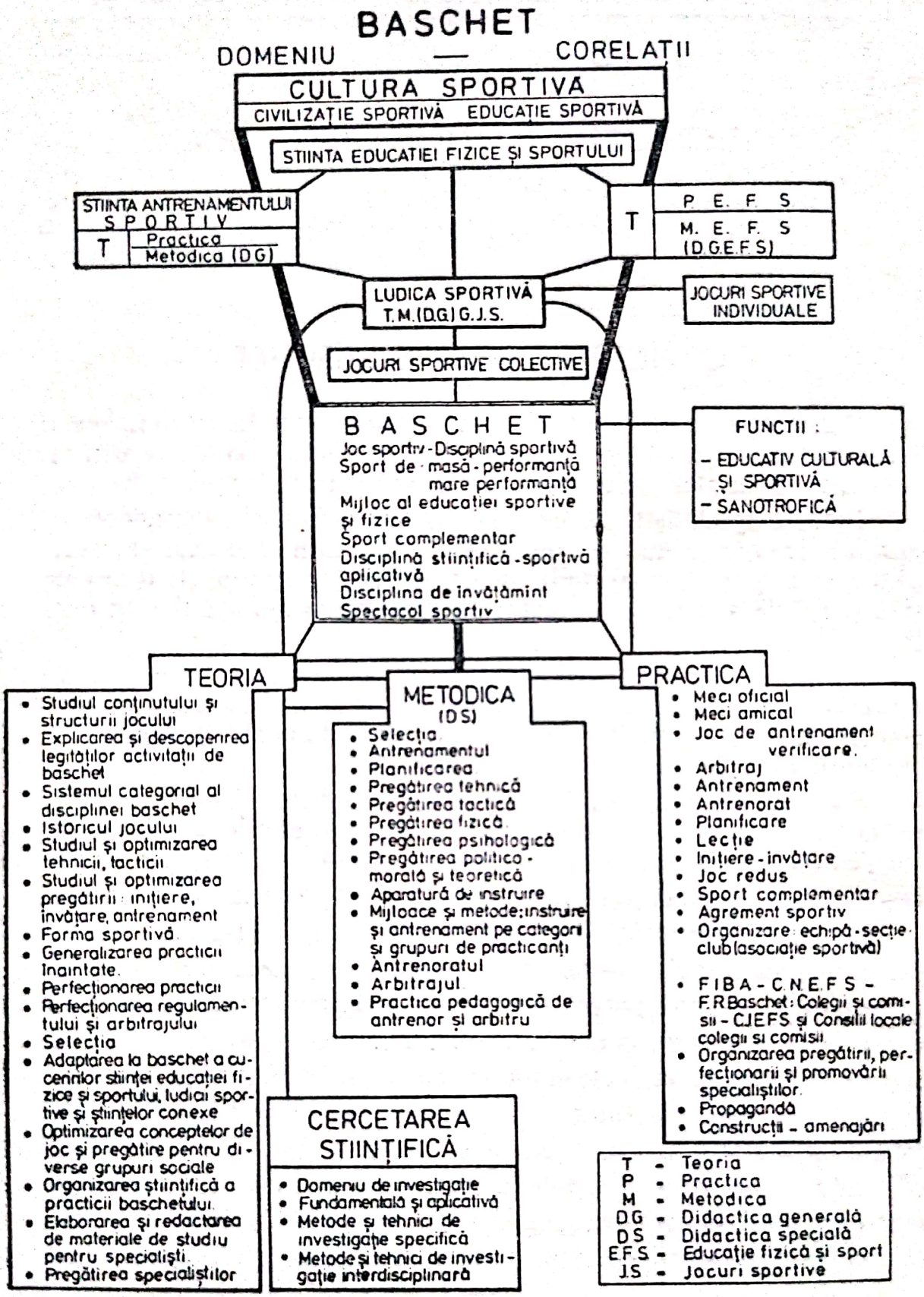


Fig. 1. Conținutul și sfera domeniului baschet

Scanned with OKEN Scanner

multilateral, dar *convergent* și bine înțeles după criterii cît mai științifice. În cadrul acestor criterii trebuie să aibă prioritate, între altele, conținutul jocului și al activității de baschet, funcțiile și implicațiile acestora. Concluziile și, respectiv, cunoștințele achiziționate, tratate integrativ, constituie ceea ce denumim *conceptul* despre baschet, al cărui conținut cu diferitele lui ipostaze (reprezentat schematic în fig. 1) îl vom expune în continuare.

CONȚINUTUL ȘI SFERA DOMENIULUI BASCHETULUI

Joc sportiv colectiv. Ca primă și totodată definitorie accepțiune care trebuie să caracterizeze conceptul despre acest joc o menționăm pe aceea care arată că baschetul este un joc sportiv colectiv (de echipă), făcînd parte din categoria jocurilor sportive inventate. Calitatea sa de joc sportiv îl încadrează ca subdomeniu specializat al culturii și educației sportive, al civilizației sportive. Încadrarea baschetului în domeniul culturii sportive — și implicit al culturii — este determinată de faptul că baschetul, ca și celelalte sporturi, este în primul rînd o creație a omului, o cucerire culturală, iar practicarea lui constituie un act de cultură; așadar, finalitatea practicării baschetului este în principal culturală, aceasta în pofida caracterului său evident de activitate corporală. Deci, conceptual, baschetul nu trebuie considerat *unilateral*, respectiv numai din punctul de vedere al efectelor lui asupra componentei biologice a personalității umane, ci, integrativ, prin prisma tuturor componentelor acesteia.

Fiind un joc sportiv de echipă, baschetul — ca și celelalte jocuri sportive colective — este, în primul rînd, o formă de activitate socială organizată. Plecînd de la această caracteristică a tuturor jocurilor sportive colective, în definirea baschetului, în mod necesar vom folosi ca gen proxim al noțiunii definiția jocului sportiv formulată de noi într-o lucrare anterioară (50). Deci, jocul de baschet este „un mod specific de manifestare și totodată de practicare cu caracter ludic și sportiv (agonistic) a activității corporale și a exercițiului fizic, la care participanții constituiți în două echipe a cîte cinci jucători, aflați temporar într-un raport de adversitate neostilă, tipică jocurilor sportive, denumită *rivalitate sportivă*, luptă pe un teren special amenajat cu coșuri de baschet, pentru obținerea victoriei fiecare încercînd să realizeze mai multe aruncări reușite în coșul adversarilor, efectuate cu ajutorul mingii de baschet manevrate în condiții prevăzute în regulamentul jocului".

Scanned with OKEN Scanner

Sport. Din punctul de vedere al activității, al practicii sportive globale, care nu face diferențieri între sporturi și jocuri sportive, baschetul poate fi considerat și ca *sport*. Într-adevăr, din acest punct de vedere, baschetul se încadrează în sfera generală a noțiunii de sport, definit ca o „activitate specifică de întrecere în care se valorifică intensiv formele de practicare a exercițiilor fizice în vederea obținerii de către individ sau colectiv a perfecționării posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizate într-un record, *o depășire proprie* sau *a partenerului*" (13).

Din acest punct de vedere (ca sport) considerăm că baschetul poate fi practicat ca sport de masă, sport pentru baza de masă a performanței, sport de performanță și de mare performanță. În acest context, subliniem aria foarte cuprinzătoare de practicare a acestui joc sportiv, el putînd fi practicat la toate vîrstele (pe categorii) atît de bărbați, cît și de femei.

Disciplină sportivă. Considerarea baschetului ca sport, alături de celelalte sporturi, îi conferă în același timp statut și, implicit, denumirea de *disciplină sportivă*. Statutul de disciplină sportivă îi este conferit de cadrul organizatorico-sportiv instituționalizat pe plan național și internațional, alături de alte numeroase discipline sportive care compun sfera noțiunii de activitate sportivă. Amintim că o condiție „sine qua non" pentru atribuirea statutului de disciplină sportivă este aceea ca puterea de stat dintr-o țară să recunoască pe de o parte cadrul organizatorico-sportiv instituționalizat pe plan național al disciplinei sportive în cauză și să accepte totodată aderarea acestuia la organul internațional de coordonare și conducere (limitată) a acelei discipline sportive în relațiile sportive internaționale, respectiv la federația internațională.

Din punctul de vedere exprimat, baschetul românesc, alături de acela din alte 150 de țări ale căror federații naționale sînt afiliate la Federația Internațională de Baschet Amator (F.I.B.A.), are statut de disciplină sportivă, deoarece în țara noastră există o bază *instituțională* pentru activitatea de baschet, constînd din :

— *Unități sportive* constituite din echipe grupate în secțiile cluburilor și asociațiilor sportive, unde jucătorii, *legitimați*, se pregătesc organizat și participă în cadrul unui *sistem competițional la concursuri oficiale* interne, instituite în vederea obținerii de titluri de campioni naționali pentru categoria respectivă, calificării echipei pentru o categorie superioară sau menținerea calificării ei în aceeași categorie, obținerii unei clasificări sportive pentru jucători etc. Subliniem totodată că prin sistemul competițional național al

Scanned with OKEN Scanner

„Daciadei" se asigură o legătură *organică* între baschetul de masă și verigile celui de *performanță*.

Traseul piramidei competiționale de performanță și, implicit, al *măiestriei sportive*, de la bază la vîrf, cuprinde: festivalul republican de minibaschet — campionatele de copii și juniori II — diviziile școlare și de juniori — diviziile B și A.

— *Existența Federației Române de Baschet* — organ central — cu statut de persoană juridică — afiliat la F.I.B.A. — care conduce și coordonează activitatea unităților de baschet, asigură aplicarea unitară a regulilor de joc aprobate de F.I.B.A. și întreține relații statutare cu aceasta și cu federațiile naționale din alte țări.

— *Existența și participarea la competițiile internaționale*, sub egida F.I.B.A., *a echipelor reprezentative* constituite special în vederea acestei participări, precum și a echipelor de club.

Mijloc al educației sportive și fizice. Considerarea baschetului ca *mijloc al educației fizice*, alături de celelalte sporturi și jocuri sportive, reprezintă, implicit, recunoașterea *funcției formative* a acestuia. Această funcție constituie o componentă deosebit de importantă a conceptului despre baschet, calitate oficializată relativ recent în programele de educație fizică școlară. Această dimensiune modernă, integrată educației fizice tradiționale, a condus la realizarea unei trăsuri de unire între educația fizică și *educația sportivă*, aceasta din urmă reprezentînd în esență *utilizarea sporturilor și jocurilor sportive* nu numai pentru realizarea obiectivelor sportului de performanță și de masă, ci și *pentru realizarea obiectivelor și funcțiunilor educației fizice* (49). Această fuziune care pentru cei ce se integrau prin educația fizică a avut ca efect pozitiv suplimentar și inițierea lor în practicarea altor sporturi, a determinat încadrarea educației fizice printre activitățile care contribuie la cultura și educația sportivă a participanților respectivi.

Din considerentele de mai sus, *baschetul* este considerat ca mijloc, nu numai al educației sportive sau al educației fizice, ci ca *unul dintre mijloacele tipice ale educației sportive și fizice moderne*, deoarece el contribuie la integrarea socială a copiilor și tinerilor și la pregătirea multilaterală a acestora prin activitatea ludică specifică practicării lui.

Considerat sub acest aspect *educațional*, baschetul *contribuie* la realizarea *funcțiilor educației sportive* și fizice dintre care enumerăm cîteva: întărirea sănătății (funcția sanogenetică sau sanotrofică), dezvoltarea și educarea calităților motrice (a capacității motrice) și psihice, la dezvoltarea fizică normală și la educarea

Scanned with OKEN Scanner

prin sporturi a spiritului de colectiv și de competitivitate, precum și a capacităților de autoorganizare și autoconducere.

Sintetizînd, afirmăm că baschetul ca mijloc al educației sportive și fizice contribuie la cultura sportivă a practicanților — ca domeniu modern al culturii generale — și care subsumează nu numai cunoștințe (informații), ci și priceperi și deprinderi de practică sportivă.

Sport complementar. Calitatea de *sport complementar* este o consecință a *valorii lui educative multilaterale*, respectiv a influențelor practicării baschetului asupra calităților motrice și psihice, inclusiv aspectele morale și de voință.

Dintre toate jocurile sportive, baschetul este cel mai frecvent utilizat ca sport complementar, nu numai în metodologia antrenamentului celorlalte sporturi, dar și în aceea a celorlalte jocuri sportive.

Alături de atletism, este sportul complementar care se recomandă a fi practicat *în toate perioadele antrenamentului*, deci și în cea *competițională*. Această recomandare se bazează, între altele, pe faptul că influențele lui asupra motricității, psihicului și funcțiunilor organismului sportivilor pot fi potențate — integrativ sau izolat pe calități — în funcție de obiectivele metodice ale etapei de antrenament respective. În afara influențelor pozitive arătate, baschetul prezintă și avantajul de a putea fi practicat și sub forma unui joc simplificat ca număr de jucători și, eventual, ca suprafață a terenului de joc (de exemplu 3 la 3 pe tot terenul sau numai la un panou), ceea ce permite antrenorului să potențeze influențele jocului în raport de obiectivul metodic propus. Poate fi practicat nu numai ca mijloc de pregătire fizică generală, dar și ca *exercițiu de încălzire generală* și *ca mijloc de odihnă și recreare activă* și *sportivă* (forma de utilizare care poate fi denumită și *agrement sportiv*).

Spectacol sportiv. Caracteristica de spectacol sportiv, cu statut de notă specifică integrată în conceptul despre baschet, nu este specifică numai acestui joc sportiv, fiind comună tuturor sporturilor în care competițiile pot fi vizionate de spectatori. Nu este locul să explicăm psihologia spectatorului și de aceea subliniem numai obligația morală a antrenorilor și jucătorilor ca echipa să fie astfel pregătită, încît prestația lor din meciuri să aibă și caracteristicile unui spectacol care să contribuie la cultura și educația pe plan sportiv a spectatorilor.

Scanned with OKEN Scanner

Desigur că referirea privind latura educativă a baschetului considerat ca spectacol sportiv implică și aspectul etic-sportiv, așa-numitul fair play, în spiritul căruia, prin comportamentul lor, prin forța convingătoare a exemplului, jucătorii să contribuie la educarea spectatorilor în acel *spirit al omeniei*, care trebuie să se manifeste și în sport.

Desigur, cu doza inevitabilă de subiectivism, putem considera că eleganța și virtuozitatea mînuirii mingii într-un regim de mare dinamism motric, la care se adaugă dramatismul alternării succesului în înscrierea de puncte de către fiecare echipă pe parcursul a numai cîteva zeci de secunde și — în final — scorurile mari care ajung la 100 de puncte marcate de fiecare echipă, fac din baschet unul dintre cele mai atractive jocuri și implicit spectacole sportive.

Disciplină științifică sportivă aplicativă. Considerarea baschetului ca disciplină științifică sportivă aplicativă privește în principiu pe toți specialiștii domeniului și îndeosebi pe profesorii de educație fizică și antrenori care, prin pregătirea lor și investigațiile pe care le fac în cadrul activității practice, se alătură celorlalți specialiști ai domeniului științei educației fizice și sportului.

În cele ce urmează vom încerca să prezentăm argumentele care pledează pentru conferirea statutului — suplimentar — de disciplină științifico-sportivă aplicativă, acestui joc.

Din istoricul jocului reiese că baschetul a apărut ca o *practică socială cu caracter ludic*. Contextul apariției jocului, ca joc inventat pentru perfecționarea procesului de educație fizică (și sportivă), a fost cel pedagogic. Deci, chiar de la început, baschetul a constituit un domeniu de investigație al pedagogiei, ca știință a educației. Dar făcînd abstracție de acest context favorabil, baschetul, ca o practică socială cu caracter ludic, dar și cultural-sportiv, constituie un domeniu al realității obiective, deci un domeniu care poate, a fost, este și trebuie *studiat și investigat științific*. Activitatea de baschet constituie domeniul de investigație al disciplinei științifice sportive aplicative denumită baschet.

Baschetul ca disciplină științifică sportivă aplicativă nu constituie o știință particulară, ci este integrat în ramura științifică a ludicei sportive (teoria și metodica jocurilor sportive), și, împreună cu aceasta, în știința educației fizice și sportului.

— Încercînd să definim baschetul ca disciplină științifică sportivă aplicativă arătăm că aceasta are ca obiective:

„Studierea oamenilor în procesul de integrare socială a lor prin activitatea ludică de practicare a baschetului, cunoașterea și descoperirea legităților prin care această practicare influențează persona-

Scanned with OKEN Scanner

litatea omului, în vederea dirijării acestei influenţări pentru a servi la perfecţionarea multilaterală a fiinţei umane în contextul său social; studierea şi descoperirea legităţilor şi a metodologiei antrenamentului în vederea creşterii şi perfecţionării disponibilităţilor de performanţă a jucătorilor şi echipelor; studierea conţinutului jocului şi a activităţii de baschet în vederea perfecţionării lor."

O caracteristică a baschetului ca disciplină ştiinţifică sportivă aplicativă o constituie pluri- şi interdisciplinaritatea. Această caracteristică ne arată că baschetul poate fi investigat de pe poziţiile tuturor ştiinţelor, ramurilor şi disciplinelor ştiinţifice care se ocupă de fiinţa şi personalitatea umană, deci pluridisciplinar, dar — ca cel mai util şi frecvent mod — şi interdisciplinar, caz în care mai multe dintre ştiinţele respective investighează coordonat şi convergent aceleaşi aspecte din practica, teoria, metodica şi organizarea jocului.

Deci, din considerentele arătate, ca gen proxim la definiţia enunţată se poate şi trebuie adăugată la începutul acesteia următoarea specificaţie: „*Disciplina ştiinţifică sportivă aplicativă baschet este o disciplină de sinteză interdisciplinară bio-socio-psiho-pedagogică*, avînd ca obiect de studiu... etc., etc.".

O altă caracteristică, atît de evidentă încît nici nu necesită o argumentare specială, este *aplicabilitatea*. Aceasta se reflectă în faptul că marea majoritate a investigaţiilor urmăresc *descoperirea* şi *perfecţionarea metodelor* şi *mijloacelor de realizare a funcţiilor baschetului*, ca joc sportiv de performanţă (aspectele privind tehnica, tactica, antrenamentul etc.), cît şi ca mijloc de educaţie şi cultură.

Din cele expuse pînă acum reiese că practica socială, activitatea de baschet ca realitate obiectivă — în centrul căreia se află omul — constituie *domeniul particular de cunoaştere*, de care se ocupă disciplina ştiinţifică sportivă aplicativă baschet.

Deci, dintre cunoscutele condiţii necesare acordării statutului de disciplină ştiinţifică am conturat domeniul de investigaţie (vezi şi sinteza grafică de la pag. 20), conţinutul mai detaliat al acestuia urmînd să fie expus în paginile următoare, de la sfîrşitul capitolului în care va fi prezentat conţinutul teoriei, practicii şi metodicii baschetului.

Investigaţia în domeniul baschetului, aşa cum am mai arătat, este orientată, în principal, în domeniul *aplicativ*. În acest domeniu aria de cuprindere este foarte vastă, am putea spune, inepuizabilă. Orice perfecţionare, oricare noutate apărută în practica înaintată a jocului sau ca rezultat al cercetării ştiinţifice privind, de exemplu,

Scanned with OKEN Scanner

tehnica atacului, atrage după sine investigații pentru descoperirea de soluții tehnico-tactice antidot, individuale și colective, pentru găsirea mijloacelor și metodelor de instruire și antrenament tehnico-tactic și fizic corespunzător etc.; de asemenea, orice nouă tactică de echipă, în apărare, de exemplu, determină investigații pentru contracararea acesteia prin atacul individual și colectiv. Aceste interacțiuni dialectice, specifice dezvoltării jocului, stimulează continua perfecționare a acestuia sau, deseori, constituie o frînă, caz în care se intervine prin schimbarea unora din regulile jocului. La rezolvarea problemelor exemplificate, care implică elementul de *creativitate*, participă atît practica înaintată (antrenori, jucători), avînd deseori caracter prioritar, dar și cercetarea științifică teoretică și experimentală.

Exemplele arătate — deși aparțin în principal domeniului aplicativ — pot avea și caracter de cercetare fundamentală privind dezvoltarea jocului, trecerea baschetului la o esență mai profundă, în conformitate cu logica sa internă de joc sportiv, cu atributele sale de unicat.

Dar să nu uităm că baschetul considerat ca disciplină științifică sportivă nu are statut de știință particulară. El este — după cum s-a mai arătat — o disciplină științifică ce aparține științei particulare — educației fizice și sportului și ramurii acesteia, ludica sportivă. În această calitate investigația științifică și rezultatele acesteia se inserează ca elemente particularizate ale investigației științei educației fizice și sportului. Dar, în același timp, problematica abordată și rezolvată prin cercetare în cadrul științei educației fizice și sportului se repercutează — nemijlocit sau mijlocit — și în problematica cercetării în baschet, îmbogățind-o și diversificînd-o.

În încercarea de a defini aspectul de disciplină științifică sportivă a baschetului, s-a subliniat caracterul ei de sinteză pluri- și interdisciplinară, respectiv de sinteză bio-socio-psiho-pedagogică. Reamintim că această caracteristică indică în același timp și legătura directă sau indirectă — inclusiv de reciprocitate — a disciplinei baschet cu aceste științe; de aici și o nouă sursă de probleme de cercetări interdisciplinare.

Sublinierile menționate pînă acum cu privire la legăturile complexe ale baschetului ca disciplină științifică sportivă au fost făcute pentru a pune în evidență măsura în care aceasta răspunde și altei condiții „statutare", aceea de a avea o metodologie de cercetare.

Răspunsul este afirmativ. Aceasta deoarece în metodologia modernă a cercetării este în curs de generalizare „tendința spre interdisciplinaritate" în domeniul „științelor despre societate,

Scanned with OKEN Scanner

despre om", și nu a oricăror cercetări interdisciplinare, ci a „cercetărilor interdisciplinare integrate" (10). Citatele folosite se referă la pedagogie și învățămînt și implică, după părerea noastră, și domeniul „disciplinei științifice sportive aplicative" baschet.

În acest caz „disciplina" baschet are metode de cercetare. Ele constau în metodele științei particulare căreia îi aparține, respectiv ale științei educației fizice și sportului, precum și ale celorlalte științe pe care le „interdisciplinează" (unele științe biologice, psihopedagogice și sociale).

Și într-un caz și în celălalt, aplicarea respectivelor metode are un caracter complex, dar și de particularizare, de adaptare la specificul baschetului.

Întrucît planurile de învățămînt ale unităților sportive care formează și perfecționează antrenorii prevăd și cursul de metodologia cercetării, prezentăm în continuare, numai enunțiativ, metodele de cercetare utilizate în baschet :

Documentarea. Desigur că utilizarea acestei metode privește, în primul rînd, literatura de specialitate și constituie pasul inițial și obligatoriu în orice investigație științifică. Documentarea constituie o obligație *permanentă* de etică profesională a oricărui specialist și nu numai cînd acesta se află în postura de cercetător sau autor de publicații de specialitate, fie ea chiar ocazională.

În legătură cu utilizarea metodei documentării considerăm necesar să recomandăm ca în lucrările și textele publicate ideile și experiența diverșilor autori să fie preluate critic, combătîndu-se, cînd este cazul, aspectele depășite conținute de materialul documentar respectiv ; și, de asemenea, în opoziție cu aceste cazuri, cercetătorii și autorii de publicații să nu facă „economie de spațiu grafic", renunțînd la consemnarea contribuției a cît mai multor predecesori la rezolvarea temei și problemelor investigate teoretic și practic.

Metoda observației este o metodă larg folosită în cercetarea pedagogică, dar și în domeniul jocurilor sportive. Aplicabilitatea ei în baschet este foarte frecventă și necesară nu numai în investigația științifică, ci și în activitatea curentă a antrenorului ; în acest sens este deajuns să menționăm utilizarea metodei în cunoașterea caracteristicilor jucătorilor și echipelor adverse.

În utilizarea metodei un rol foarte important îl are „tehnica de observație" ; înregistrărilor curente, pe fișe, trebuie să li se adauge comentariul pe bandă magnetică, înregistrarea pe peliculă (filmarea) și cel mai eficient pe bandă de magnetoscop.

Scanned with OKEN Scanner

În baschet are aplicabilitate așa-numita *observație naturală* a jucătorilor (a comportamentului lor tehnico-tactic și de altă natură) și echipelor în meci și antrenament.

Prin observația naturală repetată am reușit cu colaboratorii catedrei de jocuri sportive din I.E.F.S. să stabilim conținutul sau așa-numitul *model* al jocului, al activității jucătorilor pe posturi, precum și punerea în evidență (cu statut de prioritate recunoscută pe plan științific internațional) a *structurii* jocului (fazele atacului și ale apărării etc.).

Valorificarea metodei depinde nu numai de „tehnica de observație", dar și de coroborarea ei cu alte metode și tehnici de investigare. Dintre acestea subliniem imperativul *calculului statistic* în cercetarea științifică modernă. Acest calcul, efectuat cu aparatură modernă, a fost formularizat și generalizat de specialiști, căpătînd statut de metodă autonomă, cunoscută și răspîndită.

Metoda statistică este utilizată, în principal, ca metodă de calculare și interpretare a datelor.

Metoda experimentului este preluată din științele biologice, din pedagogie și psihologie. În baschet se utilizează în special experimentul pedagogic și cel psiho-pedagogic în efectuarea lucrărilor privind metodologia instruirii și antrenamentului (trasee metodologice pentru programe de instruire și antrenament ; variabilitatea acestora pe categorii de vîrstă și măiestrie etc.).

Aplicabilitatea metodei este frecventă în investigațiile interdisciplinare la care participă pedagogia, fiziologia, psihologia, controlul medico-sportiv, antropologia ș.a. Interdisciplinaritatea este forma de aplicare cea mai recomandabilă, caz în care experimentul pedagogic este coroborat cu experimentul de laborator, specific sau numai prioritar unora dintre științele interdisciplinarizate în cercetarea respectivă.

Metoda testelor este în curs de instalare în investigațiile științifice din baschet. Se utilizează testele de laborator, privind efortul fizic, preluate din fiziologie, medicină sportivă, psihologie ș.a. în cadrul cercetărilor interdisciplinare. Afirmăm că metoda testelor în cercetarea specifică în baschet este numai în curs de instalare, deoarece testele specifice sînt numai „declarate" fără a fi fost validate și standardizate conform rigurozității cercetării științifice. Deocamdată avem de-a face cu măsurători și probe de control (de exemplu probele și normele de control ale F.R. Baschet). Unele dintre ele sînt în curs de validare ; altele nu sînt semnificative pentru scopul propus și se acționează pentru îmbunătățirea lor.

Scanned with OKEN Scanner

Deci, nu trebuie să confundăm „măsurătorile" cu metoda testelor care va putea fi aplicată numai după ce vor fi elaborate teste corespunzătoare rigurozității științifice.

Metoda modelării are foarte mare aplicabilitate în baschet nu numai pentru investigația științifică, ci și în activitatea curentă a antrenorului.

Cea mai utilizată este modelarea mintală în activitatea de imaginare a sistemelor și circulațiilor tactice, a programelor (traseelor metodice și cantificarea) a metodologiei de instruire a echipei pentru aplicarea modelelor tactice imaginate, a instruirii pe factorii antrenamentului etc. În exemplele date, modelarea mintală se combină cu experimentul pedagogic și cu observația. În activitatea curentă de antrenament se mai utilizează *modelarea similară*, în care un grup de jucători (echipă sparing-partner) reproduce jocul unei echipe adverse (plasamentul în atac și apărare, circulații tactice etc.), iar echipa care se antrenează verifică și perfecționează „modelul" tactic special elaborat împotriva echipei adverse „modelate".

Metoda antropometrică este preluată din antropologie și medicina umană. Se utilizează corelativ cu metoda statistică. Are mare aplicabilitate în problemele *selecției*. Prin utilizarea acestei metode s-a ajuns, de exemplu, la ceea ce astăzi este considerată ca un criteriu fundamental în selecția pentru baschet: anvergura viitorului jucător trebuie să depășească statura acestuia (aceasta spre deosebire, de exemplu, de selecția în sportul halterelor). Din practica antropometrică, în baschet se folosește în special *somatometria;* acesteia i se adaugă *fiziometria* (măsurarea mișcărilor omului). Cercetările privind „modelul jucătorului de baschet" (în general) și al „modelului" acestuia repartizat pe posturi (model funcțional) au condus la problema tipului de jucător de baschet — inclusiv a tipurilor funcționale — și implicit la utilizarea *metodei biotipologice*, metodă căreia noi i-am adăuga atributul de *sportivă (biotipologia sportivă).*

Tot în contextul decelerării tipurilor optime de jucători, s-a dezvoltat și se aplică pe o scară din ce în ce mai extinsă, atît în selecție, cît și pe parcursul pregătirii, *„biomotria"*. Aceasta se referă la măsurarea indicilor calităților motrice, indici de o valoare primordială în selecția și antrenamentul sportiv. În țara noastră există preocupări și realizări originale și meritorii în direcția biomotriei. În acest sens menționăm „testul Miron Georgescu" și activitatea Laboratorului de biomotrie al Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., apreciindu-se după necesități indicii de dezvoltare a calităților motrice: integrativ și pentru fiecare calitate motrică izolat, cu localizări la nivelul diferitelor segmente ale corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Referindu-ne la ceea ce este cunoscut sub denumirea de profilul tehnico-tactic al jucătorului pe posturi (profil funcțional) credem că preocupările de stabilitate a acestui „model" sau profil ar intra în domeniul *fiziometriei* sportive.

Din cele arătate, vedem, deci, că în cercetarea științifică aplicată în sport, *metoda antropometrică* nu numai că are o mare aplicabilitate, dar a căpătat și anumite aspecte particulare ce ne îndreptățesc să o denumim *antropometrie sportivă*, atît de evidentă și imperios necesară în cercetările asupra jucătorilor de baschet.

Analiza rezultatelor constituie o practică obișnuită în baschet. În prezent s-au făcut și se fac cercetări, inclusiv de noi și de alți colaboratori din I.E.F.S. (D. Evuleț, A. Gagea, L. Vasilescu) pentru punerea la punct a unor metode de măsurare și apreciere a „eficienței" sau mai bine zis a „prestației" jucătorilor și echipei în fiecare meci, cercetări în vederea actualului stadiu rudimentar de analiză a rezultatelor, numai prin calculul procentelor de puncte înscrise, de mingi recuperate la panou, de intercepții etc.

Metoda sociometrică are aplicabilitate foarte mare în stabilirea formulelor de formație. Aplicarea metodei este eficientă mai ales în cazul loturilor și echipelor omogene ca valoare a jucătorilor (selecționatele și loturile reprezentative), ceea ce nu este cazul încă la majoritatea echipelor de club. Bineînțeles că metoda sociometrică are caracter asociativ, adjuvant, la criteriile privind pregătirea tehnico-tactică etc. La noi în țară au și au avut preocupări și specialiști din I.E.F.S. (T. Ardelean, S. Tüdöss).

Metodele convorbirii, interviului și anchetei sînt foarte cunoscute, se utilizează și dau rezultate meritorii și în baschet, tot cu statut de metode ajutătoare.

Prezentarea aspectelor metodologice privind cercetarea științifică demonstrează, și sub aspect metodologic, că baschetul corespunde cerințelor acordării statutului suplimentar de disciplină științifică sportivă aplicativă.

Sintetizînd expunerea metodelor de investigație subliniem că este vorba de o preluare și particularizare de diferite grade ale metodelor științei educației fizice și sportului, ale științelor conexe acesteia, precum și ale altor științe.

De asemenea, subliniem caracterul și necesitatea cercetării științifice interdisciplinare și aplicative.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a se acorda baschetului statutul suplimentar de disciplină științifică sportivă mai este necesară îndeplinirea încă a *două cerințe*, și anume:

— existența unui sistem categorial propriu și

— existența unor specialiști care să desfășoare activitatea de cercetare.

Aceste cerințe sînt îndeplinite; pentru ambele, răspunsurile se găsesc în capitolul „Specialiștii în baschet. Rolul și statutul lor social" și subcapitolul „Sistemul categorial al baschetului". Deci, din punctul nostru de vedere, conceptul despre baschet include și considerarea acestuia ca *disciplină științifică sportivă aplicativă.*

Am insistat asupra aspectului de disciplină *științifică* sportivă pe care îl are baschetul — și *nu numai* baschetul, ci și *majoritatea* jocurilor sportive și sporturilor — deoarece acest aspect, deși constituie o *realitate*, este ignorat în mod tacit în lucrările de specialitate, chiar cele mai recente.

În prezentarea conceptului lor, autorii unor lucrări vorbesc despre Teoria și metodica disciplinei sportive baschet, considerînd-o numai ca o componentă a teoriei și metodicii educației fizice și sportului; din punctul nostru de vedere *Baschetul* — și nu Teoria acestei discipline sportive — utilizează metodele *științei teoriei* educației fizice și sportului și ale altor științe biologice și pedagogice (metode prezentate și de noi).

Apreciem că a considera baschetul (și celelalte sporturi și jocuri sportive) în actualul său stadiu de dezvoltare numai ca o disciplină sportivă și numai ca un *domeniu de cercetare* al altor științe reprezintă o permanentizare a opticii „tradiționale" sau o revenire la aceasta, respectiv la stadiul în care:

— *Știința educației fizice și sportului nu avea statut de știință particulară*, iar

— *Teoria baschetului generaliza (fără a explica* fenomenul) *experiența celor mai avansați jucători și echipe*, și

— *Metodica baschetului se ocupa de pregătirea jucătorilor și a echipelor, generalizînd experiența celor mai buni antrenori.*

Punctul nostru de vedere rămîne cel arătat anterior respectiv că, în actualul stadiu de dezvoltare, *știința educației fizice și sportului constituie o realitate, iar baschetul nu este numai o disciplină sportivă oarecare, ci o disciplină sportivă care s-a dezvoltat*, atingînd stadiul superior de *disciplină științifică sportivă aplicativă.* A nega această realitate echivalează cu negarea realității pe care o constituie știința educației fizice și sportului, negare la care noi nu subscriem.

Scanned with OKEN Scanner

În acest sens, pentru o mai clară edificare, consemnăm succesiunea stadiilor de dezvoltare a baschetului pînă la „înnobilarea" lui cu statutul de disciplină științifică sportivă aplicativă.

Astfel, se știe că baschetul a apărut ca *joc sportiv* în cadrul practicii sociale și s-a dezvoltat atingînd stadiul de *activitate* de baschet. La începutul procesului dezvoltării a avut loc în și prin propria-i practică, teorie și metodică. Acest proces de dezvoltare, relativ autonomă, a continuat, adăugîndu-se rezultatele propriilor investigații cu caracter științific, precum și acelea ale altor științe (în special pedagogice și biologice) și mai ales ale Teoriei și metodicii educației fizice în curs de constituire a sa ca Știință *particulară* a educației fizice și *sportului*. Această nouă știință care se dezvoltă a integrat și *sportul baschet* alături de alte sporturi ca domeniu de investigație și generalizare; aceasta în vederea completării practicii educației fizice „tradiționale" cu valențele educative sportive (ludice și agonistice) — moderne și obiectiv necesare — pe care le oferă *educația sportivă* realizată și prin practicarea baschetului, împreună cu celelalte sporturi.

Etapa următoare a constat atît din propria evoluție a baschetului ca *disciplină sportivă* și ca *activitate de baschet* (cu practică, organizare, teorie, metodică și investigație științifică), cît și ca dezvoltare a lui, integrat, sub aceste ipostaze, în noua știință particulară care se dezvoltă și se consolidează impetuos (Știința educației fizice și sportului), dezvoltînd și științizînd totodată disciplinele și activitățile sportive pe care le-a încorporat ca domenii particulare de investigație științifică.

Logica propriei dezvoltări a științei educației fizice și sportului a determinat diversificarea domeniului său în:

— ramuri științifice (știința antrenamentului sportiv, sporturile individuale, jocurile sportive — ramură pe care noi o denumim ludică sportivă sau teoria și metodica jocurilor sportive);

— discipline științifice, rezultate din particularizarea anumitor științe conexe (fiziologia sportului, psihologia sportului etc.)[1];

— discipline *științifice sportive aplicative* (baschetul, handbalul, atletismul, gimnastica etc.).

Deci, prin logica propriei dezvoltări și prin aceea a dezvoltării științei educației fizice și sportului, baschetul și-a dobîndit și statutul suplimentar de disciplină științifică aplicativă.

---

[1] Fiziologia sportului, psihologia sportului, de exemplu, sînt *ramuri* ale științelor Fiziologia și Psihologia, iar fiziologia și psihologia diferitelor sporturi constituie *discipline științifice* cu *dubla subordonare*, deci aparținînd și științei educației fizice și sportului.

Scanned with OKEN Scanner

Disciplină de învățămînt. Această ultimă ipostază a baschetului pe care o prezentăm și care trebuie încorporată conceptului despre acest joc sportiv are aplicabilitate în unitățile de învățămînt care formează și *califică* pe specialiștii cu *calificări superioare* — de diferite niveluri — în baschet, respectiv institutul și secțiile de educație fizică, școlile de antrenori și chiar unele cursuri de instructori. Este vorba deci de unitățile de învățămînt în care sînt pregătiți : profesorii de educație fizică-antrenori, antrenorii de baschet, cercetătorii științifici în domeniu și profesorii de educație fizică. Absolvenții acestor unități de învățămînt trebuie să cunoască toate ipostazele aferente conceptului despre baschet. Ei trebuie formați, teoretic și practic, cu cunoștințe, priceperi și deprinderi, în principal metodologice, necesare formării și perfecționării jucătorilor și echipelor care activează în toate eșaloanele baschetului de performanță și de masă. Acestor viitori specialiști li se predă teoretic și practic disciplina științifică sportivă aplicativă baschet. Problema fundamentală și cea mai dificilă pentru cei care predau baschetul ca disciplină de învățămînt este aceea caracteristică întregului învățămînt superior : *corelarea logicii pedagogice* (didactica, metodologia predării) cu *logica științei baschetului* (a disciplinei științifice — sportive) în cadrul celui mai avansat concept de învățămînt, respectiv în *integrarea* învățămîntului cu cercetarea și practica (practica profesională de profil).

O contribuție la realizarea acestui concept își propune să aducă și lucrarea de față.

Subliniem faptul că nu trebuie confundat baschetul ca disciplină de învățămînt (în sensul celor arătate anterior) cu baschetul ca mijloc al educației fizice sportive din școală și care poartă denumirea de *obiect de învățămînt*, alături de geografie, matematică, istorie etc.

Ca obiect de învățămînt baschetul are ca scop instruirea elevilor pentru a-l *practica* (instruire tehnico-tactică și fizică) în vederea obținerii unor efecte educative privind dezvoltarea și pregătirea fizică, precum și pentru educația și cultura lor sportivă.

PRINCIPALELE PĂRȚI CONSTITUTIVE ALE BASCHETULUI ȘI GENEZA LOR

Expunerea anterioară a încercat să prezinte majoritatea ipostazelor sub care este și trebuie considerat baschetul în prezent, de către specialiști. Ipostazele enumerate și *interpretarea* lor se inte-

Scanned with OKEN Scanner

grează — împreună cu teoria, metodica și cu alte aspecte pe care le vom trata în continuare — în sfera a ceea ce denumim *conceptul despre baschet*.

S-a reținut, desigur, că de la un joc sportiv încadrat în practica socială, baschetul s-a dezvoltat ajungînd să genereze un domeniu de activitate socială.

Subliniem că, indiferent de ipostaza sub care baschetul este considerat în cadrul acestei activități, factorul prim l-a constituit și-l constituie, în bună măsură și astăzi, practica jocului de baschet și necesitățile acesteia. Practica jocului s-a dezvoltat și perfecționat generînd în mod necesar : activități și măsuri organizatorice (de exemplu echipe, cluburi, competiții etc.), alte activități speciale și specialiști corespunzători prin care să se asigure perfecționarea continuă a practicii baschetului, cum sînt, de exemplu : antrenamentul și respectiv antrenorii ; arbitrajul-arbitrii ; constructorii de terenuri și de instalații specifice etc.

Dintre aceste activități o mare dezvoltare a căpătat-o în mod necesar pregătirea jucătorilor și echipelor, aceasta asigurînd și condiționînd eficiența și succesul individual și colectiv în meciuri.

Astfel a apărut un subdomeniu nou al practicii, cu implicații teoretico-metodice, respectiv *instruirea* și *antrenoratul* care, la rîndul lor, au determinat apariția unor persoane specializate — respectiv instructorii-antrenori ; dar odată cu instruirea și instructorii a apărut METODICA, forma inițială și empirică a acesteia.

Deci, practica a fost aceea care, dezvoltîndu-se impetuos prin perfecționarea conținutului tehnico-tactic al jocului, a cuprins și specializat un număr mereu crescut de persoane (în principal jucători, dar și instructori, arbitri și organizatori) și implicit sectoare noi de activitate subsumate practicii.

Perfecționării jocului a fost și îi este inerent schimbul de experiență efectuat cu ocazia fiecărui meci. Acest schimb de experiență continuu — ca și dezvoltarea celorlalte sectoare aferente practicii — a impus *generalizarea* acesteia, a practicii înaintate, prin TEORIE ; la început, teoria jocului (aspectele tactic și tehnic) și arbitrajului, urmată imediat de încercări de generalizare a metodelor de pregătire și, în continuare, a experienței din celelalte sectoare ale practicii baschetului.

În paralel, practica propriu-zisă a jocului (jocul bilateral, meciul) și în special influențele practicării acestuia au început să fie studiate de unele științe biologice și pedagogice, deja constituite. Aceste științe studiau numai anumite aspecte ale practicii jocului,

Scanned with OKEN Scanner

din punctele lor de vedere particulare (morfo-funcționale, pedagogice etc.), nu numai ca generalizare a practicii înaintate, ci și ca explicare a acesteia.

În paralel, *teoria baschetului* aflată în curs de dezvoltare, preluînd ceea ce interesa din domeniul acestor științe (*explicații* referitoare la caracteristicile și influențele biologice și educaționale, precum și metodologii de cercetare), a început să-și studieze propriul domeniu, *nu numai pentru a descrie practica înaintată, ci și pentru a o explica.*

Acesta a fost începutul conturării unei noi ipostaze a baschetului, cea mai recent constituită, aceea de *disciplină științifică*, în principal *aplicativă*; aplicativă nu numai pentru joc, ci și pentru întregul *domeniu*, pentru *activitatea de baschet* considerată ca *activitate socială*. Evenimentele, ca și considerentele arătate mai sus le apreciem ca fiind convingătoare și pentru acceptarea denumirii de disciplină științifică sportivă aplicativă, preconizată anterior.

Recapitularea prezentată (de la practică la organizare, la metodică, la teorie și cercetare științifică) am considerat-o necesară unei interpretări științifice, dialectice, a ipostazelor care se integrează conceptului despre baschet, accentuînd, ca imperios necesară, ipostaza de *disciplină științifică sportivă aplicativă*; totodată această recapitulare a încercat să marcheze principalele momente — succesiunea relativă și interferările acestora — ale genezei diferitelor sectoare ale domeniului pe care le apreciem ca *părți constitutive* ale acestuia, respectiv: PRACTICA, TEORIA și METODICA.

În contextul celor expuse subliniem încă o dată *primordialitatea* practicii jocului corelată pe parcurs cu aceea a antrenamentului, în geneza și dezvoltarea domeniului baschetului; dar, în același timp, trebuie pus în evidență și aportul teoriei și metodicii baschetului (inclusiv al cercetării științifico-metodice) la progresul calitativ al jocului și la orientarea dinamicii dezvoltării întregului domeniu al activității de baschet.

TEORIA BASCHETULUI

Concept. Pentru o interpretare cît mai judicioasă a conceptului de teorie a baschetului, repetăm din relatările anterioare faptul că *activitatea de baschet* (considerată ca activitate socială care include și baschetul ca *practică socială*) s-a dezvoltat din practica socială pe care a constituit-o și o constituie baschetul în calitatea lui de joc sportiv.

Incontestabil, activitatea de baschet constituie o realitate obiectivă și, implicit, un domeniu particular de cunoaștere.

Scanned with OKEN Scanner

Studierea acestui domeniu particular de cunoaștere revine, în principal, baschetului în ipostaza lui de disciplină științifică sportivă aplicativă. În acest context, „reflectarea conceptuală cu ajutorul abstracțiilor, al realității obiective“ (12) care este activitatea de baschet (studiată, investigată), revine *Teoriei baschetului* în calitatea de *parte constitutivă* a disciplinei științifice sportive aplicative. În această calitate, Teoria baschetului trebuie să constituie — și constituie — „un ansamblu de cunoștințe (propoziții adevărate) organizate într-un *sistem* (s.n.) logic, coerent, care descrie și *explică* (s.n.) un domeniu al realității“ (12).

Am subliniat caracteristica „explică“ deoarece explicarea este *consecința* cercetării științifice; ea reprezintă rezultatul unei cunoașteri mai profunde — la nivel de legități — în comparație cu *descrierea*, care este, în principal, *constatativă*.

Totuși, trebuie reținut că, datorită specificului acestui joc, în comparație cu alte sporturi, teoria baschetului cuprinde subdiviziuni ample cu caracter descriptiv în care este generalizată practica înaintată a jocului și antrenamentului: descrieri ale diferitelor procedee tehnice și tactice, ale exercițiilor etc.

Dar, independent de această constatare, în conceptul științific despre *teoria baschetului*, *funcția* acesteia constă deci atît în *descrierea*, cît și în *explicarea*, *sistematizarea și comunicarea practicii înaintate*, *precum și a legităților și a altor rezultate achiziționate prin cercetarea științifică*.

În legătură cu conceptul despre teoria baschetului mai trebuie menționate și subliniate o serie de aspecte foarte importante, definitorii, pe care le prezentăm în continuare:

În marea majoritate a cazurilor, fiecare sector al practicii are — și trebuie să aibă — un capitol corespunzător atît în teorie, dar și în cea mai importantă parte a acesteia — *metodica*.

Teoria baschetului trebuie considerată ca un *sistem deschis*, *dinamic*, *complex*, *adaptiv* și — în anumite limite — *anticipativ*. În acest sens menționăm că teoria preia și generalizează nu numai ceea ce îi furnizează practica înaintată și cercetarea științifică proprie, ci și numeroase elemente aparținînd altor științe și activități cu care se află în corelație (prin conexiuni externe) și pe care le *adaptează* la necesitățile baschetului. Preluarea acestor elemente se face atît direct, dar mai ales *mijlocit*, prin știința educației fizice și sportului și prin ramurile acesteia: știința antrenamentului sportiv și ludica sportivă (teoria și metodica jocurilor sportive).

Științele și activitățile sociale cu care se află în conexiune, alături de practica înaintată și cercetarea științifică, atît a contem-

Scanned with OKEN Scanner

poranilor, cît și a predecesorilor, constituie *principalele izvoare ale teoriei*, dar și ale metodicii baschetului (fig. 2).

Teoria baschetului are un *caracter activ* și nu unul contemplativ sau de „inventar". Acest caracter activ se reflectă prin contri-

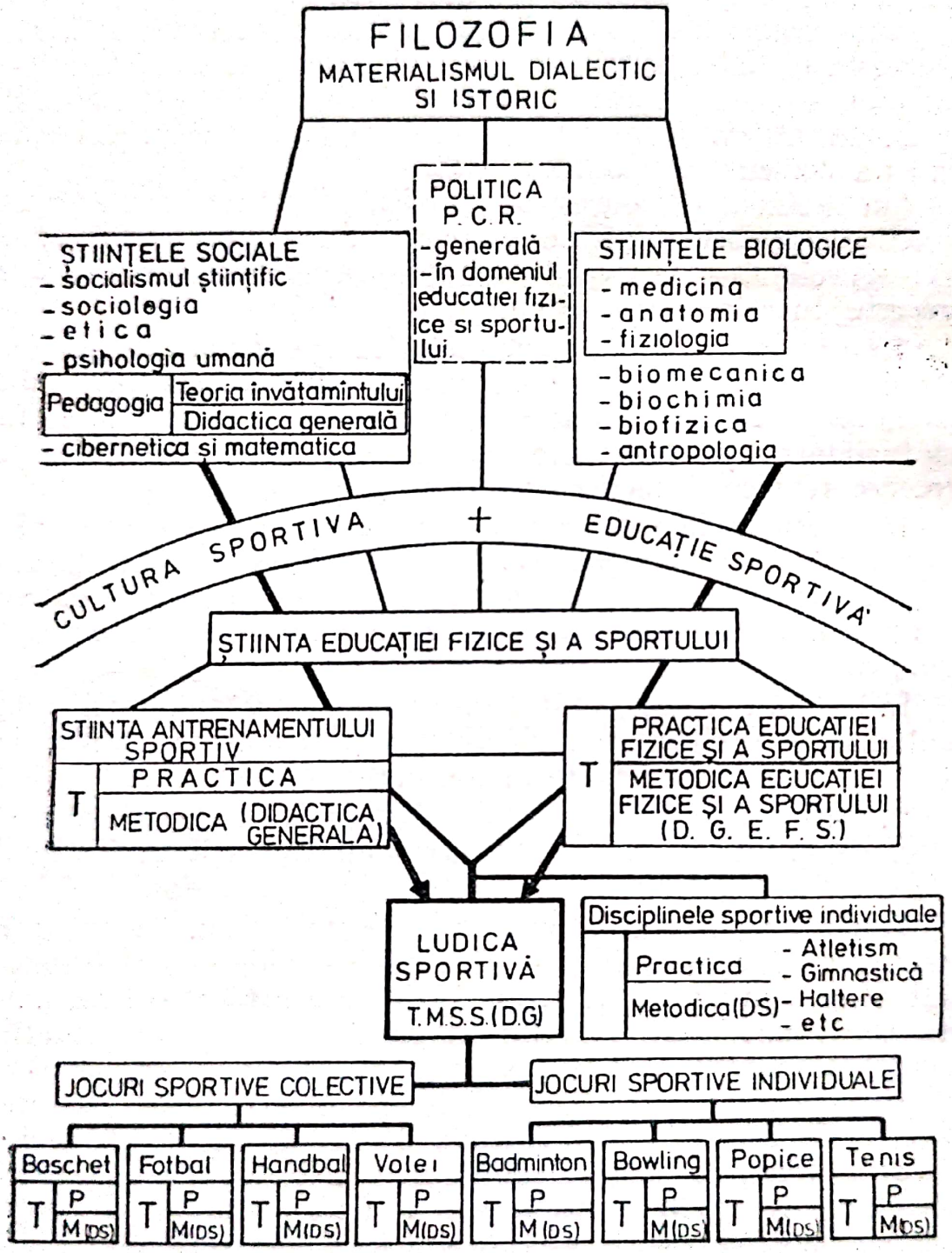


Fig. 2. **Sistemul principalelor științe și discipline științifice și izvoarele bazelor generale ale ludicii sportive (T.M.J.S.) și baschetului.**

Scanned with OKEN Scanner

buţii directe la continua perfecţionare a practicii, realizată în principal prin componenta aplicativă a teoriei, respectiv metodica baschetului.

Teoria baschetului trebuie considerată şi interpretată *integrativ* — şi preluîndu-şi sarcinile care-i revin — cu disciplina ştiinţifică sportivă aplicativă *baschet*, ale cărei obiective sînt prezentate în continuare.

Conţinutul, principalele sarcini şi probleme ale teoriei baschetului. Teoria baschetului este foarte dezvoltată avînd de dat răspuns la numeroase şi complexe probleme. Ca şi în alte domenii ştiinţifice — şi în baschet — o problemă investigată şi soluţionată generează la rîndul său o altă suită de probleme. De aceea, în această sinteză vom prezenta un „inventar" relativ restrîns de sarcini şi probleme (unele putînd fi apreciate şi ca subdomenii, capitole sau subdiviziuni ale teoriei), pe cele neformulate ccnsiderîndu-le ca fiind implicite celor expuse.

Procedînd la enumerarea principalelor sarcini şi probleme care constituie conţinutul teoriei baschetului, le menţionăm pe următoarele :

— „Studiul conţinutului şi structurii jocului" ; „Studiul şi optimizarea tehnicii şi a tacticii" ; „Explicarea şi descoperirea legităţilor activităţii de baschet" ; „Precizarea şi formularea sistemului categorial al baschetului ca disciplină ştiinţifică sportivă aplicativă" ; „Generalizarea practicii înaintate şi perfecţionarea contiruă a acesteia" ; „Adaptarea la baschet a cuceririlor ştiinţei educaţiei fizice şi sportului, ludicii sportive, ştiinţelor în conexiune, precum şi generalizarea rezultatelor cercetării proprii" ; „Prezentarea şi interpretarea istoricului jocului" ; „Studierea şi optimizarea pregătirii : iniţiere, învăţare, antrenament" ; „Selecţia" ; „Forma sportivă specifică în baschet" ; „Organizarea ştiinţifică a practicii baschetului" ; „Optimizarea conceptelor de joc şi pregătirea pentru diverse grupuri sociale" ; „Perfecţionarea regulamentului şi arbitrajului" ; „Pregătirea specialiştilor" ; „Elaborarea şi redactarea de programe şi de materiale de studiu pentru specialişti".

— Problemele enumerate şi cele implicite lor constituie în acelaşi timp material tematic pentru cercetarea ştiinţifică, activitate integrată şi indispensabilă teoriei, caracterizată în principal prin interdisciplinaritate.

Scanned with OKEN Scanner

METODICA BASCHETULUI

Concept. Parte integrantă a teoriei baschetului, *metodica exprimă și valorifică funcția aplicativă* a acesteia. Ea reprezintă ceea ce pentru diversele obiecte de învățămînt constituie *didactica specială.* Metodica baschetului preia și adaptează la specific principiile, metodele și mijloacele generale ale pedagogiei — ca știință a educației — constituite în importanta diviziune a acesteia : *didactica* (generală) ; de asemenea, preia și adaptează aceleași principii, metode și mijloace particularizate la domeniul educației fizice și sportive de către metodica (metodologia) acestuia, de metodica antrenamentului sportiv și de metodologia jocurilor sportive.

Metodica baschetului cuprinde principii, metode și mijloace specifice instruirii și antrenamentului în baschet. Acestea sînt preluate, explicate și generalizate — în afară de sursele menționate mai sus — din practica înaintată a antrenorilor și profesorilor de educație fizică și din rezultatele cercetării științifico-metodice proprii.

Metodica baschetului este o parte constitutivă și indispensabilă a pregătirii antrenorilor și profesorilor. Ea constă din cunoștințele, priceperile și deprinderile necesare tehnologiei instruirii, antrenării și educării jucătorilor și echipelor, activitate pe care nu greșim dacă o denumim *antrenorat.* Antrenoratul reprezintă *funcția practică* a metodicii, concretizată în conducerea procesului instructiv-educativ.

Metodica baschetului nu se limitează numai la procesul de instruire (situație valabilă și pentru alte sporturi), ci se extinde la întreaga practică a domeniului, predominant ca amploare și profunzime de specialitate rămînînd antrenoratul.

Deci, metodica — la fel cu teoria — cuprinde subcapitole pentru întreaga activitate a practicii baschetului, indiferent de extinderea și importanța sectoarelor componente ale acesteia.

Conținutul, principalele sarcini și probleme ale metodicii baschetului. Din expunerea conceptului despre metodica baschetului s-a reținut, desigur, că acesteia îi revine sarcina *de a forma antrenorii și pe ceilalți specialiști ai domeniului,* înarmîndu-i cu cunoștințe (fundamentate științific), dar și cu priceperi și deprinderi privind aplicarea în practică a tehnologiei pregătirii jucătorilor și echipei, precum și a tehnologiei activității în celelalte sectoare ale practicii (de exemplu arbitrajul, organizarea).

Dacă înarmarea cu cunoștințe se realizează, în principal, prin studiu (în general teoretic) și cercetarea științifico-metodică, dobîndirea priceperilor și deprinderilor tehnologice se realizează prin

Scanned with OKEN Scanner

activitate concretă, practică, respectiv prin așa-numita practică pedagogică specială (de exemplu de antrenor, de arbitru), activitate cunoscută și sub denumirea de *integrare a învățămîntului* cu activitatea practico-productivă.

Enumerînd principalele capitole și activități componente ale metodicii baschetului, acestea sînt următoarele:

Metodica selecției (organizare, principii, mijloace și metode). Principiile, mijloacele și metodele de antrenament integral, dar și separat, pentru fiecare factor al acestuia, respectiv: pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică, politico-morală și teoretică; metodica muncii educative. Aparatura ajutătoare de instruire și metodica utilizării acesteia. Planificarea. Metodica arbitrajului. Practica pedagogică de antrenor și de arbitru. Metodica organizării activității.

PRACTICA BASCHETULUI

Așa cum am mai arătat, *practica baschetului nu trebuie limitată la joc*, deși acesta rămîne elementul primordial, *ci extinsă* la activitatea de baschet, respectiv *la domeniul acestuia.*

În cadrul activității practice, un loc important îl ocupă *organizarea și arbitrajul*, activități aferente jocului, dar care reprezintă activități practice.

Enumerarea diferitelor forme de activitate va fi prezentată tot sub formă de enunțuri, unele activități nespecificate fiind implicite sau prezentate odată cu conținutul teoriei și metodicii. Procedînd la prezentarea conținutului practicii, menționăm următoarele:

Meci oficial și amical. Jocuri școală, de antrenament și verificare. Arbitraj. Antrenament; inițiere; învățare. Planificare. Lecție. Joc redus; sport complementar; agrement sportiv. Organizare: echipă-secție-club (asociație sportivă); F.I.B.A.-C.N.E.F.S.-F.R. Baschet: colegii și comisii — C.J.E.F.S. și consilii locale (colegii și comisii). Sistem competițional. Organizarea pregătirii, perfecționării și promovării specialiștilor. Propagandă. Construcții și amenajări.

SISTEMUL CATEGORIAL AL BASCHETULUI

După cum se știe, o condiție pentru acordarea statutului de știință sau de *disciplină științifică particulară* unei activități cu caracter de investigație este aceea ca respectiva activitate să aibă

Scanned with OKEN Scanner

și un *sistem categorial* propriu, respectiv o *terminologie* sau un *sistem național specific*; bineînțeles ca această condiție trebuie interpretată *integrativ* cu existența celorlalte caracteristici, respectiv existența unui domeniu de cercetare, a unor legități, a unei metodologii de cercetare și a unor specialiști ai domeniului.

Precizarea sistemului categorial propriu permite interpretarea unitară a noțiunilor cu care se operează, schimbul de experiență și informație teoretică și practică.

Studierea baschetului ca statut de disciplină științifică sportivă aplicativă în cadrul științei educației fizice și sportului (și implicit a ludicii sportive) a determinat și studii terminologice corespunzătoare, ajungîndu-se la depășirea stadiului rudimentar de „jargon" și la înlocuirea acestuia cu o terminologie științifică proprie. Subliniem cu satisfacție că la atingerea acestui stadiu superior o contribuție importantă cu caracter original și prioritar — recunoscut ca atare și pe plan internațional — am avut-o și noi în cadrul catedrei de jocuri sportive a I.E.F.S.

Baschetul, cu statut de disciplină științifică sportivă aplicativă subsumată ludicii sportive (teoriei și metodicii jocurilor sportive) și, împreună cu aceasta, integrată științei educației fizice și sportului (sau științelor sportului, după alți teoreticieni), are un *microsistem terminologic propriu* relativ restrîns. Termenii componenți ai acestui microsistem sînt folosiți în limbajul profesional al antrenorilor și jucătorilor, uneori, regretabil, încă îmbinat cu elemente de jargon. Dar, în același timp, terminologia baschetului utilizează o serie de noțiuni (termeni) de o mai largă cuprindere cu valabilitate la toate jocurile sportive — vezi terminologia jocurilor sportive (50) — și care constituie, de regulă, genul proxim în definițiile date termenilor specifici baschetului; de exemplu, termenul specific „blocaj" are ca gen proxim „combinație tactică", termen generalizat la toate celelalte jocuri sportive de echipă. În afară de acești termeni cu valabilitate la toate jocurile sportive, vocabularul specialiștilor în baschet preia în mod necesar și numeroși termeni cu aplicativitate în toate sectoarele științei educației fizice și sportului (de exemplu termenii referitori la antrenament, la organizarea competițiilor etc.). Constatarea de mai sus este valabilă și pentru celelalte jocuri sportive.

De reținut că și în terminologia baschetului numărul termenilor este în continuă creștere, fenomen caracteristic fiecărui domeniu tehnico-științific. Dar, ca și în aceste domenii, *microsistemul terminologic* al baschetului este un *microsistem deschis*, el îmbogățindu-se continuu odată cu progresul tehnico-tactic și metodologic al acestuia; deci, un *microsistem terminologic deschis cu tendințe de extensie*.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru cei mai puțin avizați — de exemplu spectatorii — termenii specifici baschetului îndeplinesc o funcție în primul rînd *denominativă* și în secundar explicativă. Terminologia științifică presupune însă realizarea unei egalități între funcția denominativă și cea definitorie (explicativă) ale fiecărui termen.

Subscriem, de asemenea, la constatarea că și terminologia baschetului se află nu numai într-un proces de continuă perfecționare și integrare în limbajul profesional, dar, în același timp, și de continuă *expansiune* în vorbirea maselor populare de iubitori ai sportului, contribuind astfel la *cultura sportivă* a acestora. În acest proces, un rol important îl au mijloacele de difuzare a informației sportive: ziarele sportive, cronicile și comentariile posturilor de radio și televiziune, comentariile crainicilor de la masa juriului, făcute în timpul desfășurării meciului și — bineînțeles — cărțile de specialitate. De aici obligația morală a tuturor celor care deservesc aceste mijloace de mass media să utilizeze o terminologie corectă (deci științifică) nu numai sub aspect *demonstrativ*, ci și *explicativ*.

În lucrarea de față prezentăm, sub formă de definiții, numai termeni uzuali care constituie subiectele capitolelor tratate; aceștia plus întreaga terminologie vor constitui un capitol independent într-un alt volum, așa cum am menționat anterior. Termenii sînt definiți conform regulilor logicii formale. Unde este necesar, ei sînt însoțiți de scurte comentarii, în vederea accentuării preciziei în explicație și funcționalitate. În limita posibilităților, definițiile enunțate încearcă să corespundă condițiilor de bază în definirea termenilor științifico-tehnici, respectiv: *monosemia; precizia semantică; concizia; forma internă clară; neutralitatea stilistică; posibilitatea de derivare.*

O serie dintre termenii definiți reprezintă reformulări perfecționate ale unor termeni expuși de noi în lucrări anterioare, în special în „Cursul de baschet" (1961), precum și în colaborare cu unii absolvenți ai I.E.F.S. care au tratat terminologia baschetului în lucrările de diplomă. Preluarea definițiilor respective în lucrările altor autori — cu sau fără indicarea sursei — nu fac decît să contribuie la confirmarea onorantă pentru autori a valabilității conținutului și sferelor noțiunilor definite.

Scanned with OKEN Scanner

ISTORICUL JOCULUI ȘI EVOLUȚIA LUI

Ca și în alte domenii, cunoașterea istoricului, a evoluției jocului ne ajută să înțelegem baschetul ca joc sportiv în actualul lui stadiu de dezvoltare, regulile lui complicate, dar logice, avînd totodată posibilitatea de a prospecta viitorul lui ca joc „în sine", dar și ca activitate socială.

Deși inventat la o dată nu prea îndepărtată (1891—1892), există versiuni care susțin că jocuri asemănătoare au fost practicate încă din anii 1600 și că, implicit, acestea ar constitui originea baschetului. În favoarea acestor presupuneri pledează o gravură pe aramă descoperită de Felcher în anul 1603, din care reiese că vechile populații inca, maiace și aztece din America, distruse de conchistadori și de urmașii acestora, practicau un joc similar baschetului în privința „țintei", plasată în plan orizontal, specifică acestui joc și care consta dintr-un cerc de piatră, suspendat orizontal pe un zid. La băștinașii din Florida ținta era un coș de nuiele de salcie. O stampă din 1600, reprodusă în cartea „Koszikowka" a lui W. Klyszejko (Polonia), reprezintă jocurile practicate de indienii din America. Acolo se poate vedea un trunchi de copac care are în partea de sus un fel de coș, iar băștinașii, fiecare cu mingi, le aruncă spre coș.

Adevărul este că jocul a fost inventat mult mai tîrziu și, din afirmațiile diferiților autori, este puțin probabil ca jocurile mai sus amintite să fi fost cel puțin călăuzitoare minții adevăratului creator al jocului.

La sfîrșitul anului 1891 s-a încredințat unui tînăr asistent, de origine canadiană, naturalizat american, pe nume James A. Naismith, să conducă orele de educație fizică cu studenții din clasele mari de la Colegiul Springfield din statul Massachusetts (S.U.A.). Studenții nu aveau nici un fel de atracție pentru orele de educație fizică care se desfășurau iarna în sală și priveau această

Scanned with OKEN Scanner

activitate cu o totală lipsă de interes, absentînd de la lecții. În această clasă, în care nu putuseră rezista profesorii de educație fizică mai experimentați, și-a început activitatea J. Naismith, încercînd — ca și predecesorii săi — ca în locul exercițiilor de gimnastică la și cu diferite aparate, neagreate de studenți, să practice jocurile care plăceau studenților (fotbal, rugbi, handbal și chiar atletism sau jocuri de mișcare), adaptîndu-le la condițiile sălii. După două săptămîni de lucru, J. Naismith se părea că nu va mai rezista cu încercările lui, dovedite infructuoase în privința gusturilor studenților. Nu a cedat însă și a început să caute cauzele pentru care nu plăceau aceste jocuri adaptate și conduse de el. Repede a ajuns la concluzia că nu putea să atragă tineri în curs de maturizare cu jocuri practicate de elevii mai mici și nici prin schimbarea regulilor atît de conservatoare ale jocurilor sportive de stadion, pe care a încercat să le adapteze la dimensiunile sălii de sport. Pentru sală trebuia să le dea un mijloc care să corespundă înclinațiilor și particularităților lor fizice și psihice; deci era necesară imaginarea unui joc, bazat pe principii și reguli noi.

În acest sens, înainte de toate a fost necesar să-și clarifice cît mai logic principiile și regulile jocurilor existente, ca și caracteristicile comune ale acestora. Constatarea că pentru mingile mici se utilizau crosa, bastonul sau racheta l-a făcut să se oprească la o minge de dimensiuni mai mari, specifică jocurilor în grupuri mai mari. Dar totodată trebuia să prevină busculadele, brutalizarea adversarilor și accidentele pe care le favoriza lupta pentru minge dusă de un număr relativ mare de jucători într-o sală cu dimensiuni necorespunzătoare acestui număr. Astfel, a ajuns să stabilească primele 13 reguli ale unui nou joc care să constituie o replică pentru sală a jocului cu mingea, practicat în aer liber. Aceste prime reguli ale noului joc au fost următoarele:

1. Se joacă cu mingea mare similară aceleia de fotbal (asociație).

2. Mingea poate fi aruncată în toate direcțiile — cu o mînă, cu amîndouă, dar niciodată cu pumnul sau piciorul (aceasta pentru a se preveni accidentele).

3. Jucătorul nu are voie să alerge cu mingea. El trebuie s-o arunce din locul unde a prins-o. Deplasarea înapoi este permisă numai aceluia care a prins-o în mare viteză.

4. Mingea trebuie ținută pe mîini sau între ele. Corpul și brațele nu sînt admise la ținerea mingii.

5. Nu este permisă împingerea, ținerea, punerea de piedici și lovirea adversarului în nici un fel. Orice greșeală din cele specificate este considerată „fault". O a doua greșeală de acest fel elimină pe

Scanned with OKEN Scanner

jucător pînă la marcarea unui „gol". Dacă se observă o lovire intenționată, jucătorul este descalificat pînă la sfîrșitul jocului și nu are dreptul de a fi înlocuit.

6. Se consideră fault lovirea mingii cu pumnul, precum și abaterile de la regulile 3, 4, 5.

7. Dacă o echipă face trei „faulturi" consecutiv, fără ca adversarul să fi comis între timp și el un fault, se socotește automat un gol.

8. Golul este considerat ca atare cînd mingea aruncată în coș rămîne în el. Jucătorii nu au voie să miște coșul. Dacă mingea se află pe marginea coșului și unul din jucătorii din apărare atinge coșul, se socotește gol chiar dacă mingea nu a fost introdusă în coș.

9. Dacă mingea iese din teren, ea se repune în joc de acel jucător care ajungînd la ea o atinge primul. În caz de neînțelegere o aruncă arbitrului. Pentru aruncarea în teren (repunerea mingii în joc) sînt puse la dispoziție 5 secunde. Dacă această durată este depășită, mingea este repusă în joc de adversar. Dacă una din părți (echipe) reține jocul, este, de asemenea, fault.

10. Arbitrul (secund) judecă pe jucători și ține evidența faulturilor; înștiințează pe arbitrul principal cînd un jucător are trei faulturi consecutive; are dreptul să descalifice jucătorul conform regulii nr. 5.

11. Arbitrul principal urmărește mingea și decide cînd aceasta este în joc și în afara jocului; ține evidența timpului, decide cînd este gol.

12. Se joacă două reprize a cîte 15 minute, cu o pauză de 5 minute.

13. Echipa care marchează mai multe goluri cîștigă. Cînd scorul este egal, jocul se poate prelungi pînă cînd o echipă marchează un gol, numai în cazul în care cei doi căpitani de echipă sînt de acord.

Primul joc de baschet s-a desfășurat între două echipe a cîte 9 jucători, deoarece clasa număra 18 studenți. Mingea era pusă în joc prin aruncare la centru, echipele fiind aliniate pe liniile de fund (ca la polo). Jocul a plăcut foarte mult. În luna ianuarie 1892, în gazeta școlii au fost tipărite regulile „jocului nou". Cînd studentul Mahan a propus să se numească Naismith-ball, Naismith l-a ironizat și atunci tot Mahan l-a botezat basket-ball, adică mingea la coș (basket = coș, ball = minge). Această denumire a fost adoptată încă de atunci și păstrată în majoritatea țărilor; totuși unele limbi moderne i-au schimbat denumirea, cum sînt: kosikova în limba cehă, kosarlaba în maghiară, pallacanestro în italiană ș.a.

Scanned with OKEN Scanner

Se pare că la crearea jocului a contribuit și un coleg și șef al lui Naismith, Luther H. Gulick ; presupunerea este datorată și faptului că prima carte apărută în 1893—1894 la New York, intitulată „Jocul de basket-ball" (30 pagini), are ca autori pe ambii colegi. Tot în această carte autorii dau două scheme de așezare pe teren a echipelor formate din 5 și 9 jucători, în funcție de dimensiunile terenului, care erau 27 × 13,5 m sau 46,8 × 23,4 m.

Unele izvoare referitoare la istoricul jocului amintesc că primele jocuri s-au desfășurat și între echipe formate din cîte 50 de jucători și cu două coșuri de fructe așezate pe pămînt, mingea fiind jucată numai prin rostogolire ; din cauza busculadelor ce se făceau în apropierea coșurilor, au fost nevoiți să le ridice de la pămînt ca să nu fie atinse. Datorită evoluției tehnicii, a fost necesară scoaterea fundului coșului, deoarece trebuia ca după fiecare coș înscris mingea să fie scoasă cu scara. Jocul atrăgea mulți spectatori (studenți), care îl priveau din balcoanele de care erau prinse coșurile. În zelul lor, spectatorii interveneau de foarte multe ori și dirijau mingea în coș ; cu intenția de a le lua această posibilitatate coșurile au fost prinse de panouri special amenajate, pentru a putea fi cît mai departe de spectatori.

Cert este faptul că jocul a prins foarte repede și că foștii studenți ai lui Naismith l-au răspîndit cu o destul de mare repeziciune; cu aceeași repeziciune au fost modificate și regulile de joc, ceea ce a contribuit la progresul tehnico-tactic al jocului. La Jocurile Olimpice din 1904 (St. Louis) s-a făcut pentru prima oară o demonstrație cu acest joc. În aceeași perioadă a fost introdus în Germania de către Dr. Schmidt, care asistase la această demonstrație. Și aici există o controversă, unii susținînd că încă din 1896 (deci după crearea jocului) apare în Germania „jocul profesorului Hermann" ; totuși jocul acestuia nu se aseamănă decît parțial cu cel descris anterior. În Franța există mențiuni despre baschet în anii 1905—1906. Ulterior se răspîndește în toată Europa. Federația Internațională de Baschet Amator (F.I.B.A.) ia ființă mai tîrziu, în anul 1932, cu sediul în Elveția. La numai trei ani după aceea se dispută la Geneva primul campionat european, la care a luat parte și echipa țării noastre.

Baschetul feminin a început, prin imitație, într-o școală învecinată Colegiului din Springfield. În 1895 regulile jocului au fost prelucrate și adaptate. Terenul era împărțit în trei zone, limitîndu-se astfel și efortul fizic. Jocul seamănă mult cu batt-balul, joc foarte popular în Anglia. La cel de-al IV-lea Festival Mondial al Tinere-

Scanned with OKEN Scanner

tului din 1953, organizat în București, o echipă feminină engleză a făcut o demonstrație a acestui joc (batt-bal) pe actualele terenuri ale Universității București.

Se poate afirma cu precizie că baschetul a fost *primul joc sportiv de echipă* cu care au apărut în arenă fetele.

DEZVOLTAREA ACTIVITĂȚII DE BASCHET PE PLAN INTERNAȚIONAL

Progresul tehnicii și în special al tacticii jocului a ridicat probleme noi a căror reglementare nu era prevăzută în cadrul vechilor reguli ; de asemenea, unele dintre regulile existente au început să fie depășite de experiență, constituind o frînă pentru dezvoltarea jocului. Această situație a impus și continuă să impună completarea și revizuirea periodică a regulilor jocului și a interpretării acestora. Modificările aduse pe parcursul evoluției jocului au reflectat experiența de joc a baschetului din diverse țări și au constituit noi etape care au stimulat dezvoltarea continuă a acestui frumos, interesant și pasionant joc sportiv. Totuși trebuie menționat că unele modificări au fost determinate nu atît de progresul tehnic, ci și din necesitatea de a conserva „spiritul jocului" împotriva unor „tactici speciale" de obținere cu orice preț a victoriei și care provocau ceea ce este cunoscut sub denumirea de „antijoc".

Paralel cu progresul tehnic baschetul s-a extins rapid pe planurile național și internațional, fiind necesare reglementări privind sistemul de relații, coordonarea, organizarea și conducerea activității de baschet nou apărute. Toate aceste reglementări privind coordonarea activității, cît și completarea și revizuirea regulamentului au constituit evenimente care — spre deosebire de situația din alte sporturi — au fost consemnate în documentele reproduse în diferite lucrări de specialitate.

Preocuparea de a prezenta posterității evenimentele legate de dezvoltarea baschetului s-a materializat sub forme diverse și interesante. În acest sens, trebuie menționată existența în S.U.A. a unui muzeu al baschetului în care, în afara altor exponate, se găsește și scara folosită de primii jucători, studenții din Springfield, pentru a scoate mingea din coșuri.

În cele ce urmează facem o succintă prezentare, cu cronologia aferentă, a momentelor și evenimentelor caracteristice pentru evoluția regulilor de joc și a activității de baschet pe plan internațional.

Scanned with OKEN Scanner

Menționăm că abia în *1919* s-a încercat pentru prima oară o modificare a regulilor jocului ; despre regulile mai vechi informările sînt extrase sau deduse din diferite materiale — deci indirect — și nu din regulamente și documente oficiale. Desigur că primele evenimente privind evoluția jocului s-au petrecut în S.U.A. și în special la Springfield, orașul „natal" al baschetului.

Pînă în *1895* se juca pe un teren cu dimensiunile de 27×13,5 m pentru echipele formate din 5 jucători și 46,8×23,4 m pentru acelea formate din 9 jucători ; diametrul coșului era de 37,5 cm ; durata jocului a fost la început de 15 minute fiecare repriză, prelungită la 20 min în anul 1893, cînd se introduc și panourile ale căror dimensiuni sînt valabile și azi ; un coș (gol) înscris valora 3 puncte.

• *1895*. Se reduce distanța de la panou la linia de aruncări libere, de la 6 la 4,5 m ; se mărește diametrul coșului la 45 cm ; evoluția scorului și marcarea timpului de joc sînt preluate de alți oficiali, în afară de arbitrii jocului ; apare baschetul feminin.

• *1896*. Se stabilește la un punct valoarea coșului înscris din aruncare liberă și la două puncte a celui înscris din acțiune.

• *1897*. Se definitivează la 5 numărul componenților echipei ; se introduc coșurile fără fund și, implicit, se renunță la scară.

• *1900*. Se introduce driblingul ca element tehnic de progresie cu mingea.

• *1904*. Se organizează un meci demonstrativ în cadrul Jocurilor Olimpice de la Saint Louis (S.U.A.).

• *1906*. Se introduc inelele de metal de care se fixează plasele coșurilor, nou introduse și acestea.

• *1909*. Descalificarea jucătorilor se efectuează după comiterea a 4 greșeli personale.

• *1912*. Se introduce numerotarea tricourilor jucătorilor ; se revine la deschiderea părții inferioare a plasei coșului.

• *1918*. Se introduc doi jucători de rezervă, jucătorii schimbați neavînd dreptul de a reintra în joc.

• *1919*. Se organizează primul turneu internațional, la Paris, cu participarea echipelor militare ale S.U.A., Franței și Italiei.

• *1923*. Aruncarea liberă va fi executată de cel faultat și nu de „specialistul" echipei.

• *1924*. Jocuri demonstrative de baschet la Jocurile Olimpice de la Amsterdam.

• *1930*. Se stabilește circumferința mingii la 75—80 cm, iar greutatea acesteia la 600—650 g.

• *1932*. Constituirea Federației Internaționale de Baschet Amator (F.I.B.A.) cu sediul la Geneva (Elveția) la care *România*

Scanned with OKEN Scanner

este membru fondator; la Roma se editează primul regulament internațional, redactat de F.I.B.A.; în paralel, la *București* apare, sub îngrijirea profesorului de educație fizică *N.Dușescu*, Regulamentul de baschet tradus din limba engleză de R. Hillard.

• *1934.* Are loc primul Congres al F.I.B.A., la Lyon, unde se statuează regimul celor două rezerve.

• *1935.* Se desfășoară primul campionat european masculin cu participarea și a echipei reprezentative a României; se stabilește posibilitatea revenirii de două ori în joc a aceluiași jucător.

• *1936.* Baschetul a fost introdus în programul Jocurilor Olimpice de la Berlin, cu participarea a 22 echipe; cîștigă S.U.A. în finală cu Canada (19—18); la jocuri participă și J. A. Naismith; se inserează în regulament articolul care prevedea angajarea la centru după fiecare coș marcat, iar numărul minutelor de întrerupere la care are dreptul fiecare echipă crește de la 3 la 4.

• *1937.* Se organizează campionatul european la Riga; se experimentează și se introduce arbitrajul dublu în teren (în România se introduce în anul 1938, dar numai pentru meciurile internaționale... din lipsă de arbitri); se renunță la angajarea mingii la centru după coș marcat, jocul reluîndu-se prin repunerea mingii în joc de la linia de fund.

• *1938.* Se organizează, la Roma, primul campionat european feminin, cîștigat de Italia.

• *1939.* Se stabilește mărirea distanței proiecției panourilor în teren la 1,20 m de la linia de fund, în loc de 0,60 m.

• *1941.* Apare o nouă carte al lui Naismith intitulată „Jocul de basket-ball".

• *1944.* Se interzice atingerea mingii de către un apărător, pe porțiunea descendentă a traiectoriei acesteia către coș; numărul schimbărilor unui jucător devine nelimitat.

• *1948.* La Jocurile Olimpice de la Londra are loc Congresul F.I.B.A. la care se hotărăsc: delimitarea terenului în zone de atac și apărare; introducerea regulilor celor 3 și 10 secunde; dreptul de înlocuire a jucătorului care a comis 4 greșeli personale; creșterea numărului rezervelor de la 5 la 7 (5+7); suprafața de aruncări libere devine un dreptunghi cu dimensiunile de 3,60/5,80 m; dreptul de convorbire între antrenor și formația din teren.

• *1952.* La Jocurile Olimpice de la Helsinki, Congresul F.I.B.A. hotărăște denumirea de coș propriu a aceluia apărat (pînă la acea dată era considerat invers); descalificarea și eliminarea din joc după 5 greșeli personale; regimul schimbărilor de jucători și al solicitării minutelor de întrerupere.

Scanned with OKEN Scanner

• *1957, 1958.* Se introduce regula aruncărilor personale care nu se execută (de exemplu după dubla greșeală) și se introduc forma și mărimea suprafeței de aruncări libere (cele actuale).

• *1960.* Se introduc regula celor 30 secunde și sarcina unui oficial care să cronometreze durata fiecărui atac.

• *1968.* Se reintroduce regula liniei de centru care trebuie depășită de minge trecîndu-se în terenul de atac în răstimp de 10 secunde.

• *1974.* Se introduce regula celor „10 greșeli personale de echipă" și se reduce numărul înlocuitorilor (rezervelor) de la 7 la 5, cu excepția turneelor în care se depășește durata de 5 zile de disputare a meciurilor.

ISTORICUL BASCHETULUI ÎN ROMÂNIA[1]

În țara noastră, baschetul a făcut primii pași imediat după încetarea primului război mondial, însoțind expansiunea capitalului monopolist american și în România, în special în industria petrolieră. În cadrul acestei expansiuni ființa și activitatea instituției cultural-religioase Y.M.C.A. (Asociația Creștină a Tinerilor, A.C.T., care va fi și denumirea sub care va funcționa ulterior), asociație care a înființat filiale în scopul propagandei S.U.A. în toate țările în care acestea făceau export de capital. În afara bibliotecii și a altor acțiuni cultural-educaționale (coruri, concerte, conferințe, tabere și excursii etc.) programul acestei asociații prevedea și activitatea sportivă în care — la început — alături de box și atletism, figura și baschetul ca joc sportiv *tipic american*. Sarcina difuzării baschetului i-a revenit profesorului de sport Forbes. Ca prime elemente recrutate au fost acelea din rîndurile armatei, care pe linie de comandament au primit sarcina de a învăța acest joc.

Astfel, în anul 1920, pe terenul asociației Y.M.C.A. din Bulevardul N. Bălcescu, în fața Universității, unde în prezent se află parcul dintre Teatrul Național și Hotelul Intercontinental București, publicul a avut ocazia să vadă un nou joc sportiv care a plăcut datorită dinamismului și spectaculozității lui.

Profesorul de educație fizică Bucovineanu, atras de frumusețea jocului, a solicitat pe viitorul locotenent și cadru didactic pentru scrimă la A.N.E.F. Sebastian Chinie, care participase la cursul

[1] La elaborarea acestui capitol s-au folosit și datele culese și puse la dispoziție de prof. Anca Anghelescu-Rîureanu, precum și de alți promotori ai jocului de baschet în țara noastră ca: S. Chinie, D. Teică, N. Duțescu și alții (n.a.).

Scanned with OKEN Scanner

lui Forbes, să introducă acest joc sportiv la Liceul Mihai Viteazul, și anume la clasa a V-a, printre ai cărei elevi se află și Nicolae Duțescu, viitor profesor de educație fizică și președinte al Federației române de baschet și volei.

Plăcînd foarte mult, baschetul a cuprins în timp foarte scurt întreg liceul. La început în recreații, apoi în timpul liber, s-au organizat meciuri în cadrul claselor, apoi între clase.

În această activitate au fost cuprinse pe rînd toate liceele mari din București : Spiru Haret, Matei Basarab, Cantemir, Krețulescu.

Între anii 1920—1923, singurele competiții de baschet au avut loc numai între echipele reprezentative ale acestor licee, și aceasta în mod sporadic, neorganizat.

Din 1924 a existat preocuparea de a se organiza competiții interșcolare de către diferite asociații culturale, care ofereau cîștigătorilor cupe și diplome. Trei ani consecutiv, acestea au fost cîștigate de echipa liceului Mihai Viteazul, angrenată prima în practicarea acestui joc sportiv.

Cu trecerea primilor elevi jucători la facultăți, baschetul a ieșit din cercul restrîns al școlilor, cuprinzînd din ce în ce mai mulți participanți. În 1924 a pătruns și la A.N.E.F. Menționăm că în această perioadă baschetul era practicat în exclusivitate de bărbați. În 1928 se organizează practicarea baschetului în diferite cluburi, cum au fost Y.M.C.A., T.C.R., Juventus, Viforul-Dacia, Sportul studențesc ș.a. care în 1929 își dispută primul campionat cîștigat de T.C.R. (Tenis Club Român).

Din cele expuse pînă acum reiese că baschetul era practicat numai de băieți, numărul participanților fiind foarte redus (cîteva zeci de jucători), deoarece în condițiile României burgheze era considerat un sport minor, neproductiv și în consecință era practicat numai de un cerc restrîns de elevi — și mai tîrziu de studenți — care dispuneau de mijloace materiale pentru cumpărarea de echipament, plata cotizațiilor și a altor cheltuieli de organizare și întreținere a cluburilor și terenurilor etc.

Preocupări oficiale pentru organizarea activității de baschet nu au existat decît mai tîrziu, în 1931, cînd se înființează Federația română de baschet, volei și handbal. Această federație comună ilustrează încă o dată caracterul de cerc restrîns și „select“ pe care îl avea baschetul și ai cărui adepți mai practicau în același timp voleiul și handbalul, „jocuri sportive minore“, rezervate numai acelora care dispuneau de mijloace financiare.

Tot în 1931 Federația de handbal se separă și ia ființă Federația română de baschet și volei, la care se afiliază 9 cluburi (cele existente, citate mai sus, la care se adaugă Macabi, Turda, Apărătorii Patriei și P.T.T.).

Federația era condusă de un comitet federal, al cărui președinte era profesorul de educație fizică C. Marinescu, iar vicepreședinte prof. N. Dutescu.

În același an, la 3 decembrie, se inaugurează primul campionat regional masculin și în același timp și național, campionat cîștigat de asociația Y.M.C.A. Începînd de la această dată, campionatul se dispută anual și este cîștigat în 1932 de Juventus, în 1933 de C.F.R., iar în 1934, 1935, 1936 de Sportul studențesc.

Activitatea feminină nu se afirmă încă cu nimic. Într-adevăr baschetul era considerat ca joc specific bărbătesc, fetele neactivînd pe plan sportiv decît în tenis, iar în școli practicau gimnastica suedeză și înotul.

Începînd din anul 1933, similară organizării pe plan teritorial în alte sporturi (atletism, fotbal), se organizează și la baschet „Liga Muntenia" din cadrul F.R.B.V. ; deci exista activitate competițională în cadrul municipiilor, orașelor și județelor, iar în fazele superioare campionatul ligilor și apoi campionatul național, similar diviziilor A. Această organizare era valabilă pentru sporturile cu activitate în toate județele. „Liga Muntenia" la baschet era „simbolică", echipele participante existînd numai în București. Tot în acest an și în cadrul aceleiași ligi se organizează primul campionat feminin cîștigat de jucătoarele de la T.C.R. Următorii ani cîștigă Start-Club și Telefon-Club, ultima echipă fiind formată din studente de la A.N.E.F. În 1936 nu se dispută campionatul feminin.

Pe lîngă aceste campionate, considerate naționale, se dispută diferite cupe organizate în comun pentru baschet și volei.

În 1936 apare o activitate sporadică și în provincie și anume la Iași, Timișoara, Brașov, Sibiu.

Activitatea competițională internațională începe în 1935, prin participarea la Campionatele europene de la Geneva, unde echipa noastră s-a clasat ultima. Calitatea baschetului practicat în țara noastră era mult sub nivelul celorlalte țări participante la campionat. Dealtfel și locul pe care l-am ocupat a fost concludent : locul 10 din 10 echipe participante.

Activitatea noastră internațională continuă pînă în iunie 1936, selecționata țării noastre invitînd clubul A.C. 23 din Sofia, pe care îl învinge cu 55—38. Jocul s-a desfășurat pe terenul Sportul studențesc, unde sînt situate actualele terenuri de baschet, volei și handbal ale Universității București.

Scanned with OKEN Scanner

Al doilea meci este susținut de echipa din Sofia tot cu echipa Sportul studențesc, meci terminat la egalitate : 48—48.

În 1936 cu ocazia unui meci pe mai multe ramuri de sport între I.S.E.F. (actualul I.E.F.S.) și C.I.F.W. (actuala Academie de Educație Fizică din Varșovia), se disputâ un meci de baschet, cîștigat la o diferență minimă de polonezi. Au jucat : Herold, L. Teodorescu, Popescu-Colibași, M. Balosache, Scarlat Euxodiu și N. Gronea, actuali și foști profesori de educație fizică și antrenori. La inițiativa F.R.B.V., sosește în 1937 o echipă cehoslovacă din Brno, care susține două meciuri în compania echipelor C.F.R. și Sportul studențesc, pe care le învinge cu 30—26, respectiv 32—18. Tot C.F.R. susține la 7 ianuarie 1938 un meci cu echipa orașului Poznań K.P.W., realizînd 23—30 (8—14).

În februarie 1939, o echipă universitară de baschet din București ia parte la un turneu în Polonia (3—4 februarie) și în Letonia — la Riga (6—7 februarie), echipa masculină fiind învinsă la Varșovia de echipa Italiei cu 66—29, iar echipa feminină la Riga, cu 25—19.

Vedem deci că activitatea federației în perioada de la înființare pînă la cel de-al doilea război mondial a dus la un oarecare avînt al baschetului (38 de echipe afiliate la F.R.B.V. în anul 1936), organizîndu-se campionate naționale, cupe, întîlniri internaționale. Se observă totuși un nivel destul de scăzut din punct de vedere tehnico-tactic, fiind mult în urma celorlalte țări europene, în special în privința echipelor feminine.

Menționăm că, în afară de primii ani, influența directă a instituției Y.M.C.A. asupra dezvoltării baschetului din țara noastră a fost minimă. Organizarea practicării baschetului a urmat un drum propriu, dirijat de elemente din burghezie care, deși au menținut caracterul restrîns „de castă", baschetul fiind practicat numai în așa-numitul mediu „intelectual", a lăsat deschisă calea și a încurajat practicarea jocului la toate elementele talentate, grupate mai ales în cluburile cu o orientare mai democratică : C.F.R. și Telefoane. Majoritatea acestor elemente au activat și unii activează chiar și azi ca antrenori sau ca profesori de educație fizică.

Pînă la intrarea României în cel de-al doilea război mondial, baschetul cuprindea un număr restrîns de jucători, cca 100. În afara grupărilor și asociațiilor sportive, baschetul mai era practicat sporadic în armată și în școli, dar numai în unele licee și nu în școlile profesionale.

În timpul celui de-al doilea război mondial, activitatea baschetbalistică nu încetează. Cu toate acestea, cîteva cluburi capătă caracter fascist : Colțea, Bonaparte, Viforul-Dacia, care devin instigatoare la șovinism și ură de rasă.

Scanned with OKEN Scanner

Simțindu-se nevoia de a ridica nivelul baschetului, federația hotărăște, în 1940, înființarea unei școli de instructori, iar în 1941 secretarul clubului A.C.T. (Y.M.C.A.) participă la un curs de instructori organizat în Elveția.

În 1940 se înființează campionatul divizionar în București, în care Sportul studențesc se află printre fruntașele în clasament, iar Viforul-Dacia printre codașe; pentru a intra în campionatul divizionar trebuie cîștigat un campionat de calificare.

În aprilie 1941 are loc primul camionat universitar organizat la București, iar în luna mai se dispută faza pe țară.

Încheind relatările despre evoluția baschetului în țara noastră în perioada cuprinsă între apariția lui și cel de-al doilea război mondial, prezentăm în continuare unele date legate de dezvoltarea lui privind: tehnica, tactica, pregătirea, regulamentul și arbitrajul, organizarea.

Tehnica. La începutul practicării baschetului, tehnica folosită era simplistă. Deoarece majoritatea jucătorilor de baschet erau și jucători de rugbi, multe procedee tehnice de prindere și pasare a mingii au fost preluate și adaptate din acest joc. Astfel se folosea cu precădere prinderea mingii cu ambele mîini și cu ajutorul corpului, iar pasele se dădeau cu ambele mîini de jos, oferite. Pentru priza mingii nu exista o preocupare deosebită.

Aruncarea la coș avea o tehnică variată, neexistînd o concepție unitară asupra diferitelor procedee. Se foloseau, cu precădere, aruncările cu ambele mîini de jos, cu panoul, dîndu-se o rotație puternică în sens invers aruncării.

Aruncările din apropierea coșului se foloseau din dribling sau din alergare cu una sau cu ambele mîini de deasupra capului; în general, nu se foloseau aruncări de la semidistanță, în schimb multe articole din ziarele sportive menționează numeroase aruncări executate de la distanță, ajungînd să se înscrie de la centrul terenului, aruncări în care excela jucătorul fundaș.

Fentele erau folosite rar și numai cu cîțiva jucători mai mici de statură.

În general, tehnica a evoluat mai rapid în urma jocurilor internaționale, unde jucătorii au văzut o tehnică mai avansată și procedee noi, pe care au căutat să le imite, fără a exista totuși o preocupare de a se organiza o pregătire metodică și rațională.

Tactica. Nu putem vorbi în momentul apariției baschetului în țara noastră și de apariția unei tactici organizate, cu atît mai

Scanned with OKEN Scanner

puțin de o concepție de joc. Singura tactică existentă era aceea de a marca adversarii periculoși, iar atacul se desfășura fără un sistem anume.

Dealtfel și repartizarea pe posturi a jucătorilor făcea greu de realizat acest lucru. Posturile existente erau : un centru (înaintaș), două aripi și doi fundași.

Deși echipa era formată din cinci jucători, se ataca de fapt în trei, deoarece fundașii rămîneau la echilibrul defensiv, supraveghind aripile adverse. Aripile rămîneau în permanență în terenul de atac. Singurul care făcea trecerea de la apărare la atac era centrul, care constituia motorul jocului, colaborînd pe rînd cu fundașii și aripile. Această specializare pe posturi era netă.

De exemplu, subliniem că jucătorii fundași nu știau să arunce din dribling de sub panou, ci numai de la distanță.

Tactica individuală se baza în atac pe pătrunderi și depășiri, apărarea fiind om la om, strict individuală ; apărarea în zonă se cunoaște abia în anul 1942.

Primele combinații tactice în atac le-a practicat în 1933 Telefon-Clubul și aceasta numai la fazele fixe, anume la angajarea 1 la 1. Se foloseau semnalizările, ca ridicarea unei anumite mîini, stabilite convențional înainte de meci. Aceste combinații au fost introduse de antrenorul clubului, Alexandru Ghiul, unul din promotorii antrenoratului în țara noastră, care studiase la Springfield.

Cei trei atacanți încep să aplice diferite sisteme de încrucișări, pentru derutarea apărătorilor adverși. În 1938 se punea încă problema dacă e bine să se practice jocul de asociație sau cel bazat pe acțiuni individuale. În același an se ajunge la concluzia că un joc de asociație dă rezultate mai bune.

Pregătirea. De la început a existat preocuparea de a ține lecții de antrenament, care se desfășurau sub conducerea jucătorilor mai vechi și mai bine pregătiți. Aceste lecții de antrenament aveau loc de 2—3 ori pe săptămînă, durînd o oră — o oră și jumătate, atît în sală, cît și afară, atît vara, cît și iarna. În vacanță ele se desfășurau în coloniile de odihnă, la mare, la Techirghiol și Eforie, sub auspiciile O.N.E.F.-ului, iar la munte la Timișul de Sus (organizate de A.C.T.). Conținutul lor era invariabil : se începea cu alergarea și gimnastica cu caracter general, executate individual, urmate de pase și aruncări la coș ; jumătate din lecții se făcea joc la două coșuri. Iarna, datorită stagnării activității la rugbi, pentru continuarea pregătirii, acești jucători făceau baschet, activînd chiar

în competiții. Dealtfel, subliniem că toți practicanții baschetului erau polisportivi, participînd concomitent la competiții de volei, handbal, rugbi și atletism.

Pregătirea rudimentară pe care o efectuau jucătorii de baschet era natural să nu dea roade bune. După cum am văzut, rezultatele din întrecerile internaționale ne-au fost nefavorabile. Cu toate acestea, baschetul masculin era cu mult superior celui feminin. Dealtfel, scorurile înregistrate în 1939 la Campionatul de calificare în categoria I demonstrează slaba preocupare pentru o pregătire temeinică a echipelor feminine. Astfel, A.S.A. (Arhitectura) a întrecut Juventus cu 30—7 (12—0), iar în Cupa „Înainte", din 12 martie 1939, Caraiman pe Delavrancea cu 12—0 (2—0) și Aurora pe Vergu cu 5—3 (2—0), „după o luptă foarte frumoasă în care Vergu n-a meritat înfrîngerea", comentează Universul Sport!

Regulamentul și arbitrajul. Primul regulament aplicat în jocul de baschet în țara noastră a fost cel folosit după interpretările celor doi profesori Stewens și Brown, succesori ai lui Forbes, care în principal se ocupau de box și atletism.

În 1931, la înființarea federației, regulamentul a fost tradus din limba engleză de R. Hillard și publicat de profesorul Duțescu în 1932. Ca arbitri erau folosiți, în general, jucătorii de baschet care nu jucau în meciul respectiv. După înființarea F.R.B. s-a trecut la organizarea de cursuri pentru arbitri, la sfîrșitul cărora se dădea un examen oral și practic.

Pînă în 1932 numărul de arbitri pentru un meci era redus față de cel folosit astăzi. De exemplu în teren arbitra un singur arbitru, care ținea și scorul și timpul, notînd singur pe o foaie rezultatul reprizei și scorul final, făcînd totodată și notări cu caracter administrativ și disciplinar.

Din 1932, în afara arbitrului din teren mai apar : un supraveghetor, doi controlori și doi cronometrori. Cronometrorii urmăreau timpul de joc, scăzînd din timpul total minutele de întrerupere și pauza, iar controlorii țineau o foaie de arbitraj pe care însemnau punctele, greșelile personale și tehnice.

Schimbări în modul de arbitraj nu apar decît în 1937, cînd cu ocazia Cupei selecției se introduce și în țara noastră arbitrajul dublu în teren, la foaie existînd scoreri și cronometrori ; foaia de arbitraj rămîne cea folosită pe plan internațional, pînă în 1952, cînd apar noi modificări făcute de Federația română, în sensul completării ei cu noi rubrici.

Terenul se prezenta astfel : ca dimensiuni era cuprins între 26×12 și 20×13 m, iar cercul central avea o rază de 60 cm ; spațiul

Scanned with OKEN Scanner

de aruncări libere, cu lățimea de 1,85 m, era de formă dreptunghiulară și se termina cu un arc de cerc, din centrul căruia se executa aruncarea liberă (vezi introducerea de la capitolul „Jocul și pregătirea pivotului").

Cercul avea o rază de 1,85 m, iar distanța de la centrul cercului pînă la linia de fund era de 4,65 m.

Jocul dura 4 reprize a 10 minute, cu 10 minute pauză între reprizele a II-a și a III-a și cîte un minut între reprizele I și a II-a și a III-a și a IV-a, cînd se schimbau coșurile, jucătorii neavînd dreptul să părăsească terenul de joc sau să primească sfaturi de pe margine.

Jocul dura în total 52 minute și nu se admiteau prelungiri, indiferent de scorul realizat la sfîrșitul jocului; deci meciul se putea termina și la egalitate.

Mingea era pusă în joc prin angajarea 1 la 1 la centrul terenului și tot astfel era repusă în joc după fiecare coș marcat, fapt care frîna foarte mult o desfășurare rapidă a jocului. Tot prin „1 la 1" se repunea mingea în joc după o aruncare liberă nelegală, după ultima aruncare liberă, urmînd unei greșeli duble sau multiple, dacă s-a marcat. După o greșeală tehnică, mingea se repunea în joc din lateral de echipa adversă.

Echipa era formată din 5 jucători cu dreptul de a înscrie pe foaie încă 3 rezerve. Dar faptul că după 4 greșeli personale jucătorul era eliminat fără drept de înlocuire a făcut ca multe jocuri să se termine în 4 și 3 jucători. Practic, înlocuirea se făcea după 3 greșeli personale, pentru a nu se rămîne în 4 jucători pe teren.

Regula pașilor se prezenta altfel decît cea actuală: jucătorul avea voie să facă trei pași cu mingea în mînă după care abia trebuia să paseze sau să arunce la coș.

În afara regulilor arătate, primul regulament mai prevedea expresii și reguli care astăzi apar ca niște „curiozități"; dintre acestea prezentăm numai cîteva:

— Angajările 1 la 1 se efectuau în oricare punct din teren, unde se comisese infracțiunea.

— Jucătorul care repunea mingea în joc nu avea dreptul să intre în teren, decît după ce ea a fost atinsă de un alt jucător din teren; repunerea trebuia efectuată în 3 secunde.

— Minutul de întrerupere dura... 2 minute, fiecare echipă avînd dreptul la 3 întreruperi; după consumarea acestor 3 întreruperi echipa nu mai putea efectua schimbări de jucători, putînd rămîne în 4, 3 și chiar 2 jucători, în cazul comiterii a 4 greșeli personale.

Scanned with OKEN Scanner

— Pe parcursul întreruperilor erau interzise discuțiile cu antrenorul sau altă persoană.

— Căpitanul echipei era „factotum", el solicitînd schimbările de jucători, întreruperile de joc etc.

— Pentru greșeli personale foarte grave se puteau acorda mai multe aruncări libere (teoretic număr nelimitat); pentru efectuarea lor arbitrul era obligat să așeze mingea pe linia de aruncări libere, iar adversarilor le era interzis „a zăpăci" cu diferite gesturi pe cel care efectua aruncarea.

Organizarea. Primele susținătoare, din punct de vedere material și moral, ale jocului de baschet în țara noastră au fost, pentru un scurt timp, asociația Y.M.C.A., iar în continuare școlile, reprezentate în persoana directorului. Ca exemplu în acest sens menționăm pe prof. I. Roman, directorul liceului Mihai Viteazul care, după cîștigarea cupelor, oferea „băieților" dulciuri și limonadă. Din 1924, odată cu pătrunderea baschetului în O.N.E.F., acesta devine, într-o oarecare măsură, un susținător și animator al jocului, iar din 1931 organizarea revine aproape în întregime numai federației.

Primele mingi de baschet aduse în țară au fost cele aduse de Y.M.C.A. Ele erau confecționate din pînză cauciucată, semănau cu cele de astăzi, dar aveau nervurile (cusătura) pe dinafară, ceea ce permitea o priză și o rotație inversă mai bune ale mingii, dar care îngreuiau prinderea și conducerea ei în dribling. Le-au urmat apoi mingi asemănătoare celor de fotbal, folosite din 1935 de Telefon-Club, avînd peticile în formă de „T"-uri foarte late; din 1942 au început să fie folosite aceleași tipuri de mingi, dar cu ventil în loc de șnur, care trebuiau umflate cu ajutorul unei seringi.

Panourile, la început din scîndură de brad de 3 cm grosime, încleiate și prinse direct pe stîlp, erau foarte ușor dărîmate, din cauză că nu se cunoștea modul de îngropare a stîlpilor. Din acest motiv s-au folosit și panouri din plasă de sîrmă cu ochiuri mari, ca să nu fie doborîte de vînt. De asemenea, inelele uneori nu erau confecționate din sîrmă groasă cilindrică, ci dintr-o panglică metalică asemănătoare cercurilor de butoi; de cele mai multe ori lipseau și plasele de la coșuri. În 1924 se putea vedea pe terenurile O.N.E.F. de la Eforie jucîndu-se baschet în aceste panouri de sîrmă, cu inel din panglică metalică și fără plase.

Primul teren de baschet a fost cel situat în B-dul N. Bălcescu vizavi de Universitate, urmînd terenurile amenajate în curtea liceului Sf. Sava și la I.E.F.S. (fostul O.N.E.F.), pe locul actualului poligon de tir. Cu timpul, numărul terenurilor crește; astfel, se mai amenajează în str. Aurora de către O.C.B., pe Velodromul din șos. Ștefan

Scanned with OKEN Scanner

cel Mare (în prezent Dinamo) de către Viforul-Dacia, în piața Traian de V.S.C., în Dudești de Macabi, în B-dul 6 Martie (lîngă Opera de Stat) de Juventus și Vasile Pârvan (actualul teren al Universității) de Sportul studențesc.

Prima sală în care s-a jucat baschet a fost în strada Sălciilor, iar în 1927, după amenajare și în aceea a liceului Spiru Haret. Se mai juca baschet în sălile din strada Plantelor, Richter, într-un garaj amenajat în str. Julius Fucik nr. 13, azi redevenit garaj, și la clubul „Înainte", în calea Șerban Vodă, azi Casa de Cultură a tineretului din sectorul 5.

În privința echipamentului nu era diferență față de cel actual. Existau maieuri care trebuiau să aibă numere pe spate de minimum 15 cm înălțime; în picioare băieții aveau jambiere și pantofi de tenis.

La fete însă echipamentul se deosebea esențial de cel corespunzător cerințelor baschetului modern. Deoarece lupta era mai puțin înverșunată și dinamismul mai redus, era posibil ca jocul să fie susținut și în fuste lungi ori scurte sau cu șorturi largi.

Cele prezentate în paginile anterioare constituie o scurtă relatare asupra activității de baschet pînă la 23 August 1944, dată la care existau doar 200 jucători legitimați în 10—14 grupări sportive. Numărul exact nu se poate stabili, unele echipe înființîndu-se și desființîndu-se chiar de două ori într-un an. Echipele aveau continuitate în activitate numai în orașul București, majoritatea fără echipe feminine, fără antrenori specializați și doar cu 4—5 terenuri. Situația prezentată este o ilustrare fidelă a felului în care regimurile trecute sprijineau mișcarea sportivă.

După Eliberare, regimul democrat-popular schimbă radical situația în toate domeniile de activitate și ca atare sportul nu mai rămîne un mijloc de afacere sau recreație pentru cei avuți, ci un mijloc de întărire fizică, de educare a întregului popor muncitor. În aceste condiții, baschetul începe să fie răspîndit în toată țara, luînd ființă o serie de secții și echipe pe lîngă instituții, fabrici și școli.

Organizația Sportului Popular (O.S.P.) a sprijinit intens în această perioadă activitatea de baschet, promovînd competiții interne și internaționale. În 1946 la București, în 1947 la Tirana, în 1948 la Sofia au loc balcaniadele de baschet, la care echipele noastre masculine și feminine participă ocupînd locuri onorabile.

Activitatea internă este caracterizată printr-o preocupare și dezvoltare de masă și mai puțin spre calitate. Deși condițiile de

Scanned with OKEN Scanner

care beneficiau sportivii erau din ce în ce mai bune, rezultatele s-au menținut un oarecare timp mediocre. Cauza principală a acestei situații a constituit-o însă lipsa de cadre pregătite în mod organizat (mai ales de antrenori), lipsă care se face încă mult simțită. Un reviriment îl constituie prezența echipelor din Ardeal, cu puternice centre la Tg. Mureș, Cluj și Oradea, care se prezintă cu un joc modern și cu elemente valoroase, la început mai ales la fete și apoi la băieți. În anii 1947—1948, federația organizează cu dificultăți un campionat divizionar, cu participarea echipelor fruntașe din Capitală și provincie. Urmează o perioadă de întrerupere a campionatului datorită reorganizărilor care s-au efectuat în sport. Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 produce o mare cotitură în cultura fizică, care devine o problemă de stat sprijinită în mod deosebit, punîndu-se bazele unei activități științifice de pregătire a tineretului și a tuturor cetățenilor pentru muncă și apărarea patriei.

Baschetul este inclus în normele G.M.A., în clasificarea sportivă, în programele școlilor, asociațiilor sportive ș.a.

Competiția populară a „Cupei orașelor" înregistrează un deosebit succes și, dacă în 1949 participă selecționate a 12 orașe la băieți și numai 4 la fete, în 1950 participă 34 selecționate la băieți și 12 la fete.

Începînd cu anul 1950 se reia campionatul republican organizat pe faze locale și turneu final, care la început este cîștigat de Metalul-București (1950), P.T.T.-București (1951) și Metalul-București (1952). În continuare se organizează campionatul categoriei A și este cîștigat după cum urmează : Dinamo-București (1954 și 1955), C.C.A. (1956), Dinamo-București (1957), C.C.A. (1958, 1959, 1960 și 1961), Steaua București (1962, 1963, 1964), Dinamo București (1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977), Steaua (1978). La fete, C.S.U.-București cîștigă în anul 1951 și C.F.R. în 1952. În 1953 se înființează campionatul feminin categoria A și este cîștigat în anii 1953 și 1954 de echipa Știința-Cluj ; Știința I.C.F.-București cîștigă în 1955 ; în continuare, în anii 1956, 1957, 1958 și 1959 campionatul este cîștigat de către echipa Energia Constructorul-București, iar în 1960, 1961, 1962 de către Rapid-București ; urmează Știința-București (1963, 1964), Rapid București (1965), Politehnica București (1966, 1967, 1968), Rapid București (1969), Politehnica București (1970), Rapid București (1971) Politehnica București (1972, 1973, 1974), I.E.F.S. (1975, 1976, 1977), Rapid (1978).

Scanned with OKEN Scanner

Dacă pe plan intern s-au făcut mari progrese, în activitatea internațională, o perioadă destul de lungă, am avut insuccese în special din cauza lipsei de antrenori bine calificați și mai ales experimentați.

În 1947, echipa reprezentativă masculină participă, la Praga, la campionatele europene, cîștigate de U.R.S.S., unde obține un modest loc 9. Același slab rezultat îl repetă și la Budapesta în 1949, cu ocazia Jocurilor mondiale universitare ale tineretului. Începînd din anul 1952, cînd echipa noastră masculină participă pentru prima oară la Jocurile Olimpice, unde nu a reușit să se califice în turneul final, participăm cu regularitate la campionatele europene. Multiplele întîlniri internaționale îmbogățesc experiența atît a jucătorilor, cît și a antrenorilor și rezultatele încep să se arate în special din anii 1953—1954. În 1953, cu ocazia Festivalului Tineretului și Studenților de la București, echipa masculină ocupă locul 3, iar cea feminină locul 5.

Deci, reiese că evoluția baschetului în țara noastră, legată de o concepție de joc, o putem considera începută de fapt numai după 23 August 1944 ; pînă la această dată nu putea fi vorba de o concepție de joc și de pregătire nici măcar sub aspectul unei preocupări pentru prospectarea ei. Lipsa mijloacelor materiale, literatura de specialitate aproape inexistentă, lipsa schimbului de experiență cu echipele străine au constituit factorii obiectivi care au frînat dezvoltarea baschetului ca sport în țara noastră. După 23 August 1944 încep să apară condiții materiale care se îmbunătățesc continuu. Se începe contactul cu școala sovietică și cu baschetul din țările de democrație populară ; se fac shimburi de experiență cu alte țări, prin participarea echipei noastre reprezentative la campionatele europene de la Praga — 1947 și la balcaniadele din 1946 și 1947. De remarcat este faptul că în această perioadă nivelul de dezvoltare al baschetului este superior celui bulgar și iugoslav. Cauzele stagnării ulterioare a baschetului nostru sînt multiple. Printre acestea menționăm lipsa cadrelor calificate și a contactului direct cu baschetul avansat din alte țări și faptul că jucătorii noștri practicau în același timp și voleiul. De aceea s-au luat o serie de măsuri, pe linie organizatorică și metodică, menite să ducă la atenuarea acestor lipsuri. Astfel, Hotărîrea din 26 iunie 1949 constituie un prim document al partidului, arătînd sarcinile, conținutul, forma organizatorică și căile de dezvoltare a culturii fizice și sportului în țara noastră. În Hotărîre apare ca primă precizare fondul pedagogic al educației fizice ; educația fizică primește un vădit conținut partinic. Ea tre-

Scanned with OKEN Scanner

buie privită ca o parte integrantă a educației comuniste, ca mijloc care contribuie la realizarea ei. Se constituie un nou organ, Comitetul de Cultură Fizică și Sport (C.C.F.S.) de pe lîngă Consiliul de Miniștri, care a avut posibilitatea să organizeze și să stimuleze dezvoltarea cantitativă și calitativă a mișcării de cultură fizică și sport. În același an se înființează catedra de jocuri sportive a I.C.F.-ului și odată cu aceasta se începe studierea pe baze științifice a jocului de baschet. Perioada cuprinsă între anii 1950—1955 constituie o perioadă de tatonare în baschetul românesc. Comportarea echipei noastre reprezentative la Jocurile Olimpice de la Helsinki (1952), la Campionatele europene de baschet de la Moscova (1953), la Marele premiu al orașului Sofia (1953) și în cadrul întîlnirilor prietenești ale Festivalului Mondial al Tineretului și Studenților care a avut loc la București (1953) a scos la iveală o serie de greșeli făcute în pregătirea acestor echipe. Greșelile principale se datorau interpretării mecaniciste a școlii sovietice de baschet, nu atît în ceea ce privește sistemul de joc, ci mai mult în domeniul pregătirii ; s-a pierdut astfel din vedere unitatea factorilor antrenamentului în procesul de pregătire, încercîndu-se preluarea și adoptarea caracteristicilor școlii sovietice de baschet, fără a le adapta la particularitățile noastre, la nivelul de pregătire și la ansamblul de condiții existente.

Învățămintele trase dintr-o serie de eșecuri repetate prin orientarea greșită a pregătirii au fost folosite creator, comparîndu-se conținutul pregătirii cu rezultatele obținute și în raport cu cele din alte țări de democrație populară și din Uniunea Sovietică ; s-a ajuns la concluzia necesității elaborării unei concepții de joc unitare pentru echipele de categorii superioare și reprezentative, cît și a realizării unui stil de joc specific particularităților și condițiilor țării noastre. Parțial, această muncă a dat roade. Astfel, în anul 1955, la cea de a IX-a ediție a campionatelor europene desfășurate la Budapesta, echipa noastră reprezentativă se clasează pentru prima oară în turneul final și trece în primele 8 echipe, după o serie de victorii și mai ales de comportări excelente în fața echipelor consacrate : R.P.U., R. S. Cehoslovacă și U.R.S.S.

Preocupările pentru realizarea unei concepții de joc unitare în țara noastră și chiar a unei școli românești de baschet au început mai devreme, în special după unele afirmări pe plan internațional, preocupări menționate și în presa străină de către diferiți specialiști care au urmărit evoluția echipei noastre. Caracteristicile jocului în acea perioadă erau :

— joc tehnic în viteză și cu variații de ritm ;

Scanned with OKEN Scanner

— folosirea unui bogat și multilateral fond de procedee tehnice, executate în mare viteză și derutant;

— contraatac și trecere rapidă din apărare în atac;

— apărare organizată cu răspunderi individuale și colective;

— orientarea jocului în adîncime;

— angrenarea în circulație a tuturor jucătorilor, inclusiv pivotul și conducătorul de joc;

— sistem de apărare de bază — apărarea om la om.

Acest stil și concepție unitară de joc conveneau particularităților jucătorilor români și prezenta avantajul că toți componenții echipei participau creator la joc, atît în calitate de organizator, cît și de realizator.

Orientarea dată jocului și pregătirii a fost continuu îmbunătățită, ca urmare a sprijinului continuu al P.C.R. dat activității de educație fizică și sport printr-o serie de hotărîri și alte măsuri.

Este perioada în care baschetul românesc obține cele mai bune rezultate ale sale pe plan internațional dintre care menționăm: clasarea de două ori pe locul V (1957 și 1967) la campionatele europene masculine și de 3 ori pe locul IV (1964, 1966 și 1968) la cele feminine. Oarecum satisfăcătoare se pot aprecia, de asemenea, calificările din ultimii ani în semifinalele cupelor europene ale echipelor Dinamo și Steaua și îndeosebi a echipelor feminine I.E.F.S., Politehnica și Rapid.

Totuși, în continuarea numeroaselor întîlniri internaționale, antrenorii echipelor de club au suferit o influență eterogenă în aplicarea concepțiilor de joc și pregătire. Pe fondul unei selecții necorespunzătoare și a unei pregătiri insuficiente ca volum și intensitate, în marea majoritate a cazurilor, noutățile reținute nu au fost adaptate creator la specificul echipelor. A dispărut deci unitatea de concepție atît în ceea ce privește jocul propriu-zis, cît și în pregătirea echipelor, fiecare antrenor considerînd ca verigă fundamentală un alt factor al antrenamentului în pregătirea echipei sale. S-a renunțat în mare măsură la pregătirea fizică și în special la cea generală, iar în ceea ce privește pregătirea tehnico-tactică individuală, aceasta a fost abordată și perfecționată inegal, lipsind multe dintre elementele fundamentale ale jocului. În ansamblu, se poate aprecia cu certitudine că rezultatele realizate pe plan internațional de baschetul românesc sînt nesatisfăcătoare față de condițiile de pregătire create de partidul și statul nostru. În vederea redresării și a reducerii decalajului valoric dintre baschet și celelalte sporturi fruntașe din țara noastră, dintre nivelul

Scanned with OKEN Scanner

baschetului românesc și cel mondial, se impune o muncă fără preget din partea tuturor, în special jucători și antrenori, pentru îndeplinirea obiectivelor prevăzute în „Programul de măsuri cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport" aprobat de Comitetul Politic al C.C. al P.C.R., document fundamental de orientare și conducere a sportului românesc spre succese superioare, corespunzătoare condițiilor create și pe măsura realizărilor în celelalte sectoare social-economice și politice din România socialistă.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL III

SPECIALIȘTII ÎN BASCHET. ROLUL ȘI STATUTUL LOR SOCIAL

Deși lucrarea de față își propune în principal să servească la formarea și perfecționarea antrenorilor, din motive lesne de înțeles, considerăm necesară și prezentarea celorlalți specialiști principali ai domeniului, specialiști cu care antrenorul colaborează și cooperează în activitatea sa.

Similar specialiștilor care activează în celelalte domenii sociale atît antrenorului, cît și celorlalți specialiști în baschet le corespund un rol și un statut social.

Deși de rolul și statutul social al antrenorului ne vom ocupa mai pe larg în continuarea acestui capitol, în prezentarea conținutului celor două noțiuni vom lua ca exemplu și termen de referință tot pe antrenor.

Rolul social și *statutul social* sînt noțiuni care trebuie considerate corelativ. În acest sens, rolul social al antrenorului de baschet reprezintă „ansamblul de îndatoriri pe care societatea așteaptă și pretinde să fie îndeplinite de acesta (și pentru care, implicit, el trebuie să fie calificat), în timp ce statutul social reprezintă competențele și drepturile materiale și morale pe care societatea i le conferă antrenorului pentru și în exercitarea rolului său social".

Subliniem că în societatea noastră socialistă îndatoririle aferente rolului social, atît al antrenorului, cît și al celorlalți specialiști, se adresează prioritar componentelor profesionale, politico-sociale și morale ale personalității acestora ; aceasta spre deosebire de rolul social al antrenorului din diferitele forme ale societății capitaliste unde rolul social al antrenorului se referă în primul rînd — și uneori limitativ — la componenta profesională a personalității acestuia.

PRINCIPALII SPECIALIȘTI ÎN DOMENIUL BASCHETULUI

În diversele ocazii în care se dezbate problema specialiștilor în baschet, se vorbește despre antrenor, medic și despre activistul cu responsabilități în conducere, dar se omite personajul central, fără de care n-ar exista domeniul... respectiv jucătorul. Din aceste considerente, în succinta enumerare a specialiștilor în baschet noi îi vom acorda prioritate.

Jucătorul este sportivul specializat în baschet, încadrat într-o unitate organizatorică sportivă și care se pregătește și participă sistematic la competiții, în conformitate cu regulamentele în vigoare privind rolul și statutul său social (în cadrul baschetului de masă, de performanță și de mare performanță).

În baza performanțelor și a vîrstei, în conformitate cu regulamentele de clasificare sportivă, jucătorii sînt clasificați după cum urmează: copii (minibaschet); juniori de categoriile III—II—I; seniori de categoriile III—II—I; sportivi internaționali; maeștri și maeștri emeriți ai sportului. Promovarea într-o categorie superioară se face în baza performanțelor, conform unui regulament special.

Arbitrii de baschet sînt specialiști calificați și autorizați să conducă și să asigure desfășurarea regulamentară a meciurilor de baschet. Nu sînt profesioniști. Ei sînt calificați prin cursuri, organizate de C.N.E.F.S. și F. R. Baschet prin intermediul organelor lor teritoriale (comisiile de baschet și colegiile de arbitri). Categoriile de clasificare ale arbitrilor sînt: categoria a III-a, a II-a, I, categoria republicană, arbitru internațional. Categoria de arbitru internațional este conferită de organele F.I.B.A. (Federația Internațională de Baschet Amator) în urma unor cursuri special organizate de aceasta. Propunerile de arbitri care să urmeze aceste cursuri sînt făcute de F. R. Baschet, în baza competenței demonstrate ca arbitru pe plan național. De regulă, arbitrii sînt recrutați pentru calificare dintre foștii jucători, dintre profesorii de educație fizică și dintre antrenori. În cazul celor din urmă ei obțin cea de a treia calificare în domeniul baschetului. Arbitrii sînt sub jurisdicția F. R. Baschet, prin colegiile de arbitri centrale și teritoriale. Amintim că în profesiograma arbitrului de baschet intră și capacitatea de a îndeplini funcțiile de scorer și cronometror.

Medicul sportiv este colaboratorul nr. 1 al antrenorului. El este acel medic calificat în asigurarea controlului și asistenței medico-sportive la specificul baschetului. În atribuțiile și competența sa intră,

Scanned with OKEN Scanner

între altele : asistența medico-științifică în procesul de antrenament prin indicații și contraindicații privind practicarea diverselor exerciții, intensitatea și volumul solicitărilor la efort, dieta jucătorilor, primul ajutor și chiar tratamente (cînd este cazul) la accidente și îmbolnăviri, regimul de viață etc. Ei sînt recrutați dintre medicii care au avut, de regulă, tangență cu baschetul (foști jucători sau activiști) și sînt abilitați prin absolvirea unor cursuri de specializare post-universitare organizate de Ministerul Sănătății în colaborare cu C.N.E.F.S. Medicii sportivi lucrează în cabinetele de medicină sportivă, pe lîngă cluburile sportive și pe lîngă loturile reprezentative.

Instructorul este un specialist în inițierea și conducerea pregătirii jucătorilor și echipelor de baschet care participă la competițiile de masă. Activează de regulă la asociațiile sportive și nu este retribuit. Se califică în cadrul unor cursuri serale organizate pe plan teritorial. Instructorii sînt recrutați, de regulă, dintre foștii jucători și mai ales dintre foștii polisportivi, deoarece profilul instructorului sportiv este acela de „polisportiv". Cînd este cazul — și e bine să se procedeze așa — jucătorii activi sînt stimulați pentru a se califica și ca instructori de baschet.

Activistul de baschet, de regulă, *este o persoană calificată în conducerea și efectuarea unei activități organizatorice limitate, care intră în activitatea generală (mai ales aceea competițională) de baschet.* Activează în cadrul organismelor federale (centrale și teritoriale) și în secțiile de baschet ale cluburilor și asociațiilor sportive. Activiștii sînt recrutați și ei, de asemenea, dintre foștii jucători, antrenori, arbitri, precum și dintre profesorii de educație fizică. În mod frecvent recrutarea activiștilor se face prin cooptare, iar pentru funcțiile de conducere prin alegeri (prin vot, în organele colective de conducere : comitete federale, consiliile cluburilor, birourile secțiilor etc.).

Cercetătorul științific, deși enumerat ultimul, nu este ultimul ca importanță a activității ; dimpotrivă, el este acela care aduce o contribuție deosebită la *dezvoltarea domeniului*. El este *specialistul calificat în efectuarea investigațiilor științifice în domeniul baschetului* — considerat ca disciplină științifică sportivă aplicativă. Cercetările lui în domeniul baschetului au un caracter corelativ și interdisciplinar cu științele sau disciplinele științifice conexe științei educației fizice și sportului : fiziologia și psihologia (baschetului) etc. Funcționează în instituții cu atribuții în cercetarea științifică în domeniul educației fizice și sportului (institute și centre de cercetări, catedre universitare, cabinete metodico-științifice etc.).

Scanned with OKEN Scanner

Se recrutează dintre medicii sportivi și dintre absolvenții I.E.F.S. și ai altor facultăți care pregătesc specialiști în domeniul științelor conexe educației fizice și sportului.

Antrenorul este specialistul calificat pentru instruirea și educarea jucătorilor în vederea obținerii de performanțe în competiții. Își desfășoară activitatea — retribuit sau voluntar — în unități sportive profilate pentru pregătirea jucătorilor și echipelor : secțiile de baschet ale cluburilor și asociațiilor sportive, centre de inițiere și instruire sportivă în baschet. Antrenorii sînt formați de I.E.F.S. (grupele opționale și de specializare), secțiile de educație fizică ale universităților și institutelor de învățămînt superior (grupele opționale). Antrenorul se află sub egida jurisdicțională a C.N.E.F.S. și a organelor sale teritoriale (de exemplu C.J.E.F.S.-urile), a F. R. de Baschet, a cluburilor sportive și, în anumite cazuri, a organelor și instituțiilor centrale și teritoriale care patronează cluburile și asociațiile sportive respective. Antrenorii retribuiți se supun legislației muncii, cu drepturile și îndatoririle aferente. Sînt clasificați în patru categorii IV—I, retribuția fixîndu-se în conformitate cu categoria de clasificare. În afara categoriilor retribuite există și titlul onorific de „antrenor emerit", acordat pentru merite excepționale. Promovarea într-o categorie profesională se face prin examen, după îndeplinirea unor condiții prealabile.

Profesorul de educație fizică-antrenor de baschet are dublă calificare. Poate activa numai ca antrenor, caz în care se încadrează în cele arătate în paragraful anterior. Poate activa și în dubla calitate : de profesor (cadru didactic în învățămînt) și de antrenor. În acest caz are dublă subordonare ; ca antrenor este supus jurisdicției menționate anterior, iar ca profesor jurisdicției M.E.I. și a organelor sale centrale și teritoriale. Ca *profesor de educație fizică*, el *este specialistul calificat pentru procesul instructiv-educativ ale cărui obiective sînt prevăzute în programele de educație fizică școlară și în programa pe ramură de sport.* Profesorii de educație fizică-antrenori de baschet pot activa în școlile de toate gradele (în învățămîntul superior, numai cu îndeplinirea anumitor condiții statutare), precum și în unitățile sportive școlare specializate, cluburi și cercuri sportive în care sînt pregătiți elevii (ele) care constituie baza de masă a baschetului de performanță. Promovarea și perfecționarea lor ca profesori de educație fizică nu constituie obiectul lucrării de față, condițiile și formele respective fiind cunoscute de studenți din cursurile predate în cadrul altor discipline din I.E.F.S.

Scanned with OKEN Scanner

PROBLEMATICA ACTIVITĂȚII ANTRENORULUI DE BASCHET

Din succinta expunere privind specialiștii domeniului baschetului, rolul și statutul lor social reiese că personajele centrale sînt : jucătorul (la care adăugăm echipa) și, în principal, antrenorul, întrucît cunoștințele pe care acesta le are îl capacitează (sau ar trebui să-l capaciteze) să activeze în toate subdomeniile celorlalți specialiști, inclusiv în postura de jucător (aceasta pe durata limitată a tinereții). De aici importanța conținutului și metodologiei cursurilor de specializare pentru profesiunea de antrenor ; aceasta cu atît mai mult pentru studenții I.E.F.S. din grupele opționale de specializare care se pregătesc pentru dublul profil de profesor-antrenor de baschet.

Dintre numeroasele și diversele componente și caracteristicale personalității antrenorului de baschet, necesare îndeplinirii rolului său social, menționăm și subliniem ceea ce considerăm de importanță majoră pentru studenții I.E.F.S. care se pregătesc să devină specialiști ai domeniului, respectiv antrenori de baschet ; desigur caracteristicile la care ne referim — cu mici diferențieri — sînt și trebuie să fie comune tuturor absolvenților I.E.F.S., indiferent de specializare.

De la început subliniem importanța conceptului pe care trebuie să-l avem despre *componenta profesională a personalității antrenorului*, componentă inseparabil integrată cu aceea social-politică specifică oricărui cetățean al Republicii noastre și cu atît mai mult pentru un pedagog și un specialist. Antrenorul trebuie să fie capacitat cu cunoștințe, priceperi și deprinderi profund fundamentate științific — deci și ideologic — corespunzătoare îndeplinirii principalului său rol social, respectiv : formarea de jucători (cetățeni-jucători și nu jucători cu atribute de cetățean) și echipe pentru toate stadiile de măiestrie din baschet, începînd cu baza de masă a baschetului de performanță și continuînd cu cel de performanță și de mare performanță (deci categoriile : juniori III, II, I, jucători în diviziile naționale și loturi reprezentative).

Pentru aceasta, conceptual, antrenorul trebuie să considere *integrativ* instruirea sportivă cu educația. Procesul de *formare* a jucătorilor și echipelor presupune unitatea și acționarea *concentrică* atît în direcțiile pregătirii fizico-sportive (fizice și tehnico-tactice), cît și în acelea ale educației politico-ideologice și morale, patriotice și cetățenești. Sarcinile prevăzute în Programul educațional adoptat de Congresul al XI-lea al P.C.R., acelea din Rezo-

Scanned with OKEN Scanner

luția Congresului Educației Politice și Culturii Socialiste și cele reieșite din cuvîntările secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, rostite la festivitatea de decorare a medaliaților olimpici români și la deschiderea anului de învățămînt trebuie să constituie pentru antrenor obiective educaționale centrale în formarea jucătorilor, indiferent de categoria lor de măiestrie sportivă.

În același timp este imperios necesar ca jucătorii și echipele pe care le antrenează să fie înarmate cu pregătirea fizico-sportivă corespunzătoare exigențelor practicii baschetului de performanță cel mai avansat pe plan mondial.

În procesul de formare a jucătorilor, antrenorul trebuie să cunoască și să aplice mijloacele și metodele cele mai avansate pe care știința le oferă, încadrîndu-se în efortul creator al întregului nostru popor de a face din acest cincinal, cincinalul revoluției științifice-tehnice în toate domeniile. Realizarea acestui deziderat — parte componentă a rolului său social — presupune din partea antrenorului eforturi susținute de continuă *perfecționare* și *autoperfecționare* profesională și ideologico-politică, indiferent de forma lor de organizare (instituționalizată sau nu).

Acestor aspecte ale rolului și profilului antrenorului de baschet li se adaugă *pasiunea în muncă*, dragostea pentru profesiune și o ținută moral-cetățenească ireproșabilă în spiritul eticii și echității socialiste. Calitățile morale și sentimentele la care ne-am referit trebuie formate și cultivate în rîndurile jucătorilor, care trebuie să se dăruiască fără rezerve rigorilor impuse de pregătirea pentru performanță, iar în meciuri și competiții să apere cu dîrzenie culorile clubului și, cu superlativele demnității naționale și patriotice, pe acelea ale țării.

În îndeplinirea rolului său social antrenorul de baschet trebuie să acorde atenție și timp pentru activitatea obștească în domeniul baschetului. Este vorba de participarea lui susținută la organizarea și conducerea activității pe raza teritorială a locului său de muncă. Ne referim la participarea sa la activitatea în diferitele organisme centrale sau locale ale F. R. de Baschet, în calitate de membru sau de responsabil al diferitelor colective ale acestora: colegiile antrenorilor și arbitrilor (cînd este cazul), comisiile de competiții etc. Prin competență, inițiativă și îndeplinirea exemplară a sarcinilor colectivului, cît și a celor personale, antrenorul de baschet trebuie să contribuie la buna desfășurare a activității competiționale de masă și de performanță, la îmbunătățirea continuă a calității jocului și a pregătirii echipelor, la atragerea a noi

Scanned with OKEN Scanner

adepți în practicarea sistematică a acestui frumos și pasionant joc sportiv, ale cărui valențe educative sînt puse în evidență într-un capitol separat.

Cultura profesională la care ne-am referit anterior trebuie să fie grefată pe un fond de cultură generală corespunzătoare exigențelor față de pedagogul, intelectualul și activistul social din țara noastră.

Sintetizînd principalele laturi ale personalității antrenorului de baschet în îndeplinirea rolului său social, reținem : cultură profesională, generală și de specialitate avansată și în continuă dezvoltare, la nivelul exigențelor problematicii exercitării profesiunii (problematică ce va fi expusă în continuare) ; educator și activist social ; cunoștințe și priceperi de cercetător științific, cel puțin în limitele aplicării la colectivul pe care îl pregătește a rezultatelor investigațiilor făcute de el și de alții ; pregătire ideologică și politică la nivel de activist și militant social ; ținută moral-cetățenească ireproșabilă ; înalte sentimente patriotice și umanism socialist.

Statutul social al antrenorului de baschet a fost expus parțial în definirea funcției prezentată în capitolul referitor la specialiștii în baschet. În completarea acestor referiri trebuie să reținem că în Republica Socialistă România profesia de antrenor este prevăzută în nomenclatorul oficial (de stat) alături de celelalte profesii din domeniul industrial, economic etc. România este printre primele și extrem de puținele țări din lume care acordă antrenorului acest statut. Ca tuturor celorlalte profesii, prevăzute în nomenclatorul de stat, profesiei de antrenor i se aplică legislația muncii (retribuție conform calificării, vechimii etc., dreptul la odihnă și asistență medicală gratuită, dreptul la pensie ș.a.). Ceea ce este specific și totodată foarte apreciat de antrenorii din străinătate este faptul că în țara noastră există *un sistem de pregătire, clasificare, perfecționare și promovare a antrenorilor ;* selecționarea antrenorilor este implicită acestui sistem. Din cadrul acestui sistem subliniem *perfecționarea periodică* a antrenorilor (gratuită și obligatorie), ca și organizarea cursurilor de pregătire în vederea prezentării la examenul de promovare într-o categorie superioară. Perfecționarea și promovarea prin examen sînt organizate de C.N.E.F.S. și Federația Română de Baschet în colaborare cu I.E.F.S.

Pe fondul caracteristicilor și al cerințelor rolului său social — și, respectiv, al calificării sale de specialist cu cea mai înaltă calificare în baschet — antrenorul trebuie să rezolve judicios toate problemele privind pregătirea și conducerea jucătorilor și a echipei în competiții.

Scanned with OKEN Scanner

Ansamblul sarcinilor și problemelor pe care antrenorul le are de rezolvat în exercitarea profesiunii, în activitatea sa curentă și de perspectivă poartă denumirea convențională de problematică.

Cunoașterea acestei problematici este necesară antrenorului nu numai pentru a-i servi de „memento" în activitatea sa, ci și pentru continua autoverificare și autoperfecționare a priceperilor și cunoștințelor sale la nivelul exigențelor — în continuu proces de creștere — ale jocului pe plan mondial și implicit ale profesiei de antrenor.

De asemenea, în baza acestei problematici studenții din grupele opționale de specializare trebuie să se pregătească teoretic și practic, să participe activ la propria lor formare, prin însușirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor aferente profesiunii de antrenor de baschet.

Pornind de la acest concept, sarcina centrală a prezentei lucrări este aceea de a prezenta teoretic atît modalitățile de soluționare a problematicii activității antrenorului, cît și fundamentarea științifică a acestora, ele urmînd să fie însușite de studenți și să formeze fondul de cunoștințe al viitorilor antrenori. În baza acestui fond de cunoștințe și integrativ cu el se realizează priceperile și deprinderile definitorii profesiunii de antrenor. Este cazul totuși să menționăm că de bază rămîne „cuplul" cunoștințe-priceperi.

Prezentăm în continuare enunțiativ problematica activității antrenorului, mai concret principalele lui sarcini.

— Pregătirea jucătorului, separat și integrativ pe factorii jocului și ai antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, psihologic, politico-moral, teoretic) și diferențiată pe obiective pedagogice (inițiere, învățare, perfecționare, menținere) și pe fundamentalele tehnico-tactice individuale și colective și ale specializării pe post (principală, secundară).

— Planificarea și programarea pregătirii separat și integrativ pe factorii antrenamentului: conținut, metode, dinamica solicitării la efort, probe și norme de verificare și control (inclusiv meciuri și competiții de verificare), programe individuale pentru jucători, regimul de antrenament etc.

— Stabilirea dinamicii formei sportive (individuale, pe cupluri, a echipei).

— Construirea și pregătirea echipei pentru competiție: modelul de joc (tactica de bază în atac și apărare).

— Transcrierea în documente a planurilor și programelor de antrenament.

— Colaborarea cu medicul (eventual și cu psihologul) echipei.

Scanned with OKEN Scanner

— Cunoașterea propriilor jucători: fișe cu date personale, profilul biomotric și tehnic, participarea și eficiența în meciuri (evidență strictă).

— Legătura cu familiile și colectivele de muncă ale jucătorilor.

— Stabilirea și participarea la acțiunile cultural-educative, cu echipa.

— Elaborarea programelor de lecție și conducerea acesteia.

— Asigurarea condițiilor materiale de pregătire.

— Pregătirea specială pentru fiecare meci (colectivă și individuală): cunoașterea caracteristicilor echipei adverse, adaptarea tacticii fundamentale la specificul adversarului și al factorilor condiționali (particularități ale terenului și instalațiilor, ale ambianței etc.), precizarea formației de bază și a jucătorilor de schimb, alegerea adversarilor pentru meciul de verificare etc.

— Analiza fiecărui meci și analiza periodică a activității echipei.

— Participarea la viața socială (cultural-obștească) a unității la care este angajat.

— Formarea „ajutoarelor": căpitanul echipei, conducătorul (coordonatorul) de joc, organizatorul.

— Activitatea în cadrul secției și a clubului; stabilirea sistemului de relații cu conducerea și activiștii acestor organe și organisme.

— Selecționarea jucătorilor; împrospătarea efectivului.

— Pregătirea jucătorilor pentru loturile și echipele reprezentative.

— Corelarea antrenamentului din cadrul clubului cu sarcinile speciale și planurile individuale pentru jucătorii selecționați în echipele reprezentative.

— Perfecționarea pregătirii personale (profesională, ideologico-politică, culturală); participarea la cursurile de perfecționare (reciclare) și la examenele de promovare.

— Schimbul de experiență și activitatea publicistică.

— Activitatea obștească în cadrul colegiilor și comisiilor de baschet (centrale și teritoriale).

— Stabilirea sistemului de relații cu presa, suporterii și simpatizanții echipei.

— Activitatea de cercetare științifico-metodică, utilizînd atît evidența proprie, cît și teme din planul tematic al colegiului de antrenori etc.

— Activitatea ca arbitru (eventual).

Scanned with OKEN Scanner

TEORIA JOCULUI DE BASCHET

CONȚINUT, STRUCTURĂ[1]

Baschetul este unul dintre cele mai răspîndite sporturi și jocuri sportive, concurînd ca răspîndire chiar și popularul fotbal; ca argument menționăm că la F.I.B.A. sînt afiliate 150 de federații naționale din toate continentele. Raportat la numărul de locuitori și de sportivi activi, baschetul se clasează în primele cinci locuri în țări cum sînt R. P. Chineză, U.R.S.S., S.U.A., Filipine ș.a.

Baschetul este un joc sportiv de echipă, încadrat în categoria jocurilor inventate. În esență, el reprezintă o formă specifică de manifestare și practicare cu caracter ludic a exercițiului fizic. Întrecerea (meciul) se desfășoară între două echipe formate din 10 sau 12 jucători (în funcție de regulamentele diferitelor federații). Fiecare echipă trimite în teren cîte o formație alcătuită din cîte 5 jucători, ceilalți constituind rezervele sau „jucătorii de schimb", înlocuindu-i pe cei din teren ori de cîte ori este necesar, schimbările urmînd a fi efectuate în condițiile prescrise de regulament. Jocul se desfășoară pe un teren special cu dimensiuni relativ reduse (26×14 m) la capetele căruia sînt montate panourile care susțin coșurile; acestea din urmă au dimensiuni și forme specifice, prevăzute în regulamentul de joc. Durata meciului: 40 minute de joc efectiv, împărțite în două reprize a cîte 20 minute de o pauză cu durata de 10 minute.

Scopul imediat al jocului îl constituie înscrierea în condiții regulamentare a cît mai multor puncte („coșuri") prin trimiterea

[1] Cele expuse succint în acest capitol trebuie corelate cu conținutul și comentariile prezentate in extenso în subcapitolele privind „Conceptul despre baschet", „Bazele tacticii" în atac și apărare, precum și din primul capitol din lucrarea „Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive" (L. Teodorescu, Editura Sport-Turism, 1975).

Scanned with OKEN Scanner

unei mingi confecționate special în coșul echipei adverse, împiedicînd totodată pe adversari să realizeze același obiectiv în coșul echipei proprii.

Pentru a realiza scopul jocului, componenții celor două echipe utilizează în limitele prevederilor regulamentare acțiuni individuale și colective specifice (acțiuni tehnico-tactice). Aceste acțiuni constau din mai multe procedee tehnice prin care jucătorii mînuiesc mingea și execută diferite deplasări în teren, în condiții de colaborare cu coechipierii și de adversitate cu componenții celeilalte formații. Aceste acțiuni cu procedeele tehnice aferente constituie conținutul jocului. Deci, jocul constă din acțiuni, precum și din interacțiuni cu coechipierii, dar și cu adversarii.

Pentru evitarea și prevenirea succesului acțiunilor adversarilor și pentru asigurarea eficienței acțiunilor proprii, jucătorii fiecărei echipe își organizează și coordonează reciproc acțiunile, în funcție de cele două *faze fundamentale* ale jocului : *atacul și apărarea*.

Modul de organizare și coordonare a acțiunilor (forme, principii, factori) în cadrul fazelor de atac și de apărare constituie — împreună cu acestea — *structura jocului*.

Deci, procedeele tehnice, cum sînt, de exemplu, pasarea și primirea mingii, driblingul și aruncarea la coș, integrate în diverse acțiuni de joc, într-un cuvînt tehnica în atac (și respectiv în apărare), constituie *conținutul* jocului, iar *organizarea* acestor acțiuni în diverse forme și în baza unor *principii* de coordonare, *obiectiv necesară*, de exemplu : în combinațiile tactice de efectuare a trecerii în atac, de pregătire a atacului etc. constituie *structura* jocului în atac (și respectiv în apărare).

În legătură cu conținutul jocului, respectiv al activității jucătorilor într-un meci, în urma unor observații efectuate repetat, prezentăm cîteva date edificatoare pentru precizarea *conceptului* de conținut raportat la acela de structură ; pentru acesta din urmă, precizările sînt concretizate în capitolele care tratează bazele tacticii în atac și în apărare. Iată cîteva din datele medii per jucător, referitoare la acest conținut :

— pase și prinderi . . . . . cca 70
— dribling (impulsuri) . . . . . cca 75
— aruncări la coș . . . . . cca 20
— aruncări libere 8
— recuperări atac 5/6
— recuperări apărare 8

Conținutul tehnico-tactic individual se efectuează pe fondul deplasărilor în teren, cu și fără minge. Aceste deplasări constau

Scanned with OKEN Scanner

din procedee tehnice generale și specifice de mers și alergare (de exemplu: alergare laterală, alergare cu spatele în direcția deplasării, sprint pe contraatac etc.) efectuate în tempouri diferite (2/4; 3/4; 4/4) — însumînd o distanță medie de cca 4 000 m. Tot pe parcursul acestei deplasări jucătorul efectuează cca 40 sărituri, cca 40 de sprinturi (între 4—15 m) realizate într-un timp cuprins între 2,5—9 s; durata sprinturilor cca 2 min. Deseori, pe parcursul distanței se mai efectuează cca 20 opriri și 20 pivotări.

CARACTERISTICILE GENERALE ALE JOCULUI

Dinamism și rapiditate. Specifică tuturor jocurilor sportive — dinamismul — această caracteristică este și mai evidentă în baschet datorită bogăției de acțiuni în mod necesar diversificate, cu aspecte de unicat, de la o fază la alta a meciului. Dar această bogăție de acțiuni se desfășoară într-un tempo foarte rapid, cu participarea simultană aproape a tuturor jucătorilor, ceea ce produce mare satisfacție acestora, imprimînd totodată și o notă de mare spectaculozitate, mereu inedită, pentru iubitorii acestui joc, aflați în tribune.

Aciclicitate tehnică și complexitate tehnico-tactică. Caracteristica de aciclicitate, de solicitare la mișcări independente, dar coordonate, concretizate în structuri de procedee tehnico-tactice de la cele mai simple pînă la cele mai complexe, satisfac pe deplin exigențele jucătorilor — de la debutant pînă la maestru — și ale spectatorilor. Se poate afirma că baschetul este jocul sportiv cu cel mai bogat fond de procedee tehnico-tactice, ceea ce stimulează dezvoltarea continuă atît a jocului, dar și a măiestriei sportive, inclusiv a celor mai buni jucători. Totodată, acest fond tehnico-tactic atît de bogat și mereu în curs de amplificare oferă vaste posibilități de adaptare a tehnicii și tacticii la particularitățile individuale ale fiecărui jucător.

Tendință de universalism tehnico-tactic. Participarea, teoretic egală și în permanență, a tuturor componenților echipei, atît la fazele de atac, cît și la cele de apărare stimulează multilateralitatea pregătirii fiecărui jucător și implicit măiestria. Specializarea pe posturi intervine cu un fond suplimentar de deprinderi și priceperi tehnico-tactice care se grefează pe bază de pregătire multilaterală necesitată de specificul jocului care obligă pe fiecare component al unei echipe să acționeze — cu o frecvență mai mare sau mai mică — pe toate posturile și în toate zonele de atac și de apărare.

Scanned with OKEN Scanner

Accesibilitate organizatorică. Necesitînd pentru practicarea jocului formații cu un număr destul de redus de jucători (numai 5), în comparație cu alte jocuri, și faptul că se poate juca atît în săli, cît și în aer liber, pe terenuri care necesită suprafețe relativ mici, evidențiază această caracteristică a accesibilității. Adăugîndu-se simplitatea echipamentului (implicit și prețul redus) ca și posibilitatea de a fi practicat și sub forme simplificate în formații reduse (3 la 3, de exemplu), această caracteristică a accesibilității este și mai evidentă, motiv pentru care este preferat de copii și tineret, dar și de persoane mature și chiar mai în vîrstă.

Teorie dezvoltată. Prin conținutul său, mereu susceptibil de organizare și perfecționare — individuală și colectivă — pînă la limitele subtilității, baschetul se pretează la studiu, pregătirea teoretică devenind astfel o necesitate nu numai pentru antrenori, dar și pentru jucători. În acest cadru, inițiativa creatoare a antrenorilor și jucătorilor s-a concretizat și se concretizează, studiul permanent, inclusiv al propriei prestații (nu numai a adversarilor) și în soluții originale (pe fondul unei experiențe ample cuprinsă în manuale și alte lucrări) exprimate în planuri tactice distincte, de la meci la meci, în metode de antrenament, precum și articole și lucrări de specialitate. De remarcat că mai ales sub aspect tactic, foarte multe dintre noutățile baschetului sînt preluate și adaptate la celelalte jocuri sportive.

CARACTERISTICILE FORMATIVE (VALOAREA EDUCAȚIONALĂ)

După cum am arătat, baschetul reprezintă o formă specifică de manifestare și practicare cu caracter ludic a exercițiului fizic. El are un *caracter formativ* foarte apreciat, deoarece — ca și alte jocuri sportive — cumulează efectele *sanogenetice și sanotrofice* ale sportului și exercițiului fizic, în general, cu efectele și influențele educative ale jocului, ale manifestărilor ludice pozitive. Valoarea educațională a baschetului este remarcabilă prin influențele lui pozitive multilaterale asupra personalității omului și în special asupra tînărului.

Dezvoltarea fizică. Predominanța aciclicității specifice tehnicii jocului determină solicitări și efecte *cumulative* (în principal), dar și *selective* într-o măsură suficientă, din punct de vedere morfofuncțional. Practicarea baschetului cointeresează în mișcare toate

Scanned with OKEN Scanner

segmentele corpului. Aceste mișcări, executate cu și fără minge, sînt localizate relativ egal și simetric față de planurile antero-posterior și frontal; aproape că nu există diferențieri cantitative și calitative privind ambidextrismul mișcării segmentelor, fapt care determină o dezvoltare fizică armonioasă în cadrul unor limite optime, stabilite de știință. Acestui aspect morfologic al valorii formative a baschetului i se adaugă evidenta și binefăcătoarea influență asupra marilor funcții ale organismului: circulația, respirația etc. Practicarea sistematică a baschetului asigură un nivel funcțional optim determinat de gradul de antrenament, care se obține și apoi se menține, dacă activitatea nu se întrerupe. O mențiune facem pentru contribuția foarte mare a practicării baschetului la dezvoltarea vederii periferice.

De remarcat, de asemenea, reciprocitatea dintre continua dezvoltare a nivelului marilor funcții ale organismului, ca urmare a practicării baschetului, și cerința atingerii unui nivel ridicat al acestor funcții — ca o condiție impusă de practicarea baschetului competițional.

În privința motricității, practicarea baschetului influențează pozitiv dezvoltarea calităților motrice atît sub aspect *general*, cît și, bineînțeles, sub cel specific. Motricitatea solicitată, dar și dezvoltată, caracteristică acțiunilor tehnico-tactice din joc, contribuie masiv și la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, unul dintre obiectivele principale ale educației fizice școlare — respectiv alergările, săriturile, aruncările, prinderile ș.a. — deoarece deprinderile menționate constituie chiar fondul tehnicii baschetului. Caracteristica de valoare formativă a baschetului explică marea lui răspîndire în mediul școlar, constituind chiar motivația promovării lui de către profesorii de educație fizică la rangul de joc sportiv „eminamente școlar". Legat de valoarea formativă a baschetului, în ceea ce privește calitățile motrice, menționăm, în continuare, influențele pe care acesta le exercită.

Astfel, *îndemînarea* (calitate motrică dominantă, bazată, în principal, pe coordonare, viteză și detentă, localizate îndeosebi la nivelul segmentelor care manevrează mingea) se dezvoltă și se educă în mod remarcabil datorită dinamismului deprinderilor tehnico-tactice. Aceste deprinderi specifice presupun, între altele, mișcări relativ autonome în planuri și cu ritmuri diferite ale segmentelor corpului, mișcări care necesită, dar și dezvoltă o coordonare neuromusculară de mare finețe și precizie, caracteristică îndemînării. Aplicarea lor în joc, în condiții de luptă, viteză, echilibru și forță, foarte diversificate, de puternică încordare fizică și psihică

Scanned with OKEN Scanner

determină, totodată, creșterea capacității de autoconducere și autoreglare a jucătorilor, în funcție de situațiile spontane caracteristice oricărui meci.

Viteza se dezvoltă sub toate formele ei de manifestare; de subliniat influența superioară a baschetului, în comparație cu alte sporturi, privind viteza de reacție și cea de execuție. În acest sens, arătăm că aplicarea în joc a diferitelor procedee tehnice necesită unele forme ale vitezei de reacție, cum sînt: viteza de intrare rapidă în acțiune, de oprire bruscă a acțiunii și de începere, fără pauză, a unei noi acțiuni în continuarea celei precedente.

În afară de îndemînare și viteză, baschetul dezvoltă cuplul viteză-forță (forța explozivă) *detenta* nu numai în cazul săriturilor, ci și în acela al majorității acțiunilor tehnico-tactice.

Rezistența constituie fondul pe care se manifestă în meci toate celelalte calități motrice, conferind acestora calitatea de a fi integrative și de a constitui împreună cu rezistența ceea ce denumim regim de manifestare. Din acest punct de vedere baschetul dezvoltă în mod deosebit rezistența în regim de viteză, de detentă și de forță și, bineînțeles, de îndemînare caracteristică tehnicii.

Celor subliniate mai sus trebuie adăugată contribuția baschetului la dezvoltarea rezistenței atît pentru condiții aerobe, cît și anaerobe.

Dacă în privința motricității și dezvoltării fizice influențele formative ale baschetului au multe caractere comune cu ale sporturilor individuale și ale altor forme de practicare a exercițiului fizic, în privința calităților de ordin psihic baschetul aduce contribuții educative deosebit de valoroase în dezvoltarea și educarea multilaterală a personalității omului. Dintre acestea menționăm[1]:

Educarea spiritului de solidaritate (de colectiv, de echipă). Practicarea baschetului îl formează de timpuriu pe copil și pe tînăr în spiritul subordonării intereselor personale celor colective (ale echipei), deprinzîndu-i cu ideea că realizarea intereselor și aspirațiilor individuale trebuie considerată integrativ cu rezolvarea intereselor și obiectivelor echipei. Aceasta deoarece prin însăși esența jocului, practicarea baschetului dezvoltă spiritul de colaborare și întrajutorare reciprocă. Un jucător, oricît de bun ar fi, cîștigă și pierde cu echipa sa și obține în clasament poziția pe care aceasta o are; deci baschetul are o contribuție evidentă la unul dintre aspectele integrării sociale a tînărului, cu transfer și în alte activități sociale.

[1] Reproducere adaptată din lucrarea „Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive".

Scanned with OKEN Scanner

Spiritul de organizare și de *disciplină conștientă* (deci liber consimțită) sînt educate prin însăși acceptarea benevolă a subordonării față de regulile de joc și competiție, de arbitraj, de disciplină tactică și de antrenament etc. Prin esența lui („spiritul jocului", denumire dată de unii specialiști), practicarea baschetului constituie o „organizare organizantă", o organizare a spațiului, timpului și relațiilor interpersonale, cu excepționale influențe asupra comportamentului general al copiilor și tinerilor.

De asemenea, trebuie pusă în evidență contribuția practicării *baschetului la dezvoltarea și educarea inițiativei, a combativității, a voinței de a învinge greutățile.*

Contribuția baschetului la îmbunătățirea combativității are un caracter special. Baschetul îmbunătățește o combativitate organizată și *sub controlul rațiunii*, atît în atac, cît și în apărare ; aceasta, spre deosebire de alte jocuri unde specializarea pe posturi educă combativitatea în mod diferit. Specificul jocului oferă, de asemenea, posibilitatea unei dominări a rațiunii asupra tendințelor de acțiune necontrolată. Voința și dîrzenia în a cîștiga meciul, respectînd limitele regulamentului, contribuie — prin transfer — la dezvoltarea acelorași calități și pentru viața de toate zilele. De asemenea, încadrarea în disciplina individuală și colectivă a jocului contribuie efectiv la educarea sportivului *prin colectiv și cu ajutorul colectivului.*

Marea valoare educativă a jocului se datorește și regulilor de joc care obligă pe jucător la o comportare demnă, la sportivitate și îi creează deprinderi morale de înaltă valoare etică. Regulile jocului exclud aproape total posibilitățile de brutalizare a adversarului. Spre deosebire de alte sporturi și jocuri, în care duritatea este o „calitate" tehnică și o caracteristică a anumitor posturi din echipă (apărarea în fotbal, rugbi), duritatea în baschet este eliminată aproape complet. Finalitatea acțiunilor nu constituie un act de forță, ci ea se caracterizează printr-un act de îndemînare și gîndire, uneori cu aspecte de mare finețe și subtilitate. Aceasta se datorește principiilor și așa-zisului spirit al jocului, care stau la baza regulilor de joc. Aceste principii fac evidentă înlocuirea valorificării calităților fizice brute și insuficient controlate cu tehnicitatea, corectitudinea și controlul rațiunii asupra tendințelor cu caracter negativ.

Principiile jocului, bazate pe o înaltă valoare educativă, au dus și probabil vor duce la repetate modificări și completări ale regulilor de joc, de multe ori datorite apariției unor „tactici speciale", care denaturează principiile și caracteristicile ce stau la baza jocului.

Scanned with OKEN Scanner

O mențiune specială trebuie făcută contribuției baschetului la dezvoltarea gîndirii, a unei „gîndiri practice" cu multe aspecte de creativitate spontană. Activitatea din joc obișnuiește tînărul să analizeze situațiile, să le compare cu experiența lui anterioară și a altora și să tragă concluzii practice, cu maximă rapiditate. Concluziile nu rămîn într-un stadiu contemplativ, ci se transformă în acțiuni. Deci o gîndire „operațională", procese de gîndire care, în afară de rapiditate, se caracterizează prin corelarea situațiilor analizate care conduc și dezvoltă: capacitatea de *anticipare* a acțiunilor și evenimentelor, atenția distributivă, dar și cea concentrată ș.a. De remarcat, din nou, continuarea proceselor de gîndire cu acțiuni concrete, imediate, desfășurate în condiții de puternică tensiune fizică și afectivă.

Datorită valențelor sale educative, parțial expuse mai sus, baschetul constituie în același timp cu alte sporturi un mijloc eficient de educație și cultură sportivă, caracteristice societății moderne.

Dacă celor arătate în acest capitol privitor la valențele educaționale ale baschetului adăugăm și caracteristicile sale de *recreativitate și agrement*, reies în mod convingător motivațiile pentru care baschetul este practicabil și preconizat de pedagogi pentru a fi practicat la toate vîrstele și de către ambele sexe.

Scanned with OKEN Scanner

CONCEPȚIA DE JOC ÎN PRACTICA ECHIPELOR DE MARE PERFORMANȚĂ. CARACTERISTICI ȘI TENDINȚE

Procesul de continuă optimizare a unor mijloace, metode și forme organizatorice — paralel cu accelerarea uzurii morale a acestora — constituie o caracteristică a domeniilor de activitate socială ale contemporaneității.

Acest proces este o consecință a actualelor condiții de dezvoltare a revoluției tehnico-științifice, inclusiv în domeniul nostru, al educației fizice și sportului. Extinderea și aprofundarea bazei științifice a pregătirii sportive de performanță și de mare performanță au permis obținerea unor rezultate sportive greu de imaginat acum un deceniu, dar, în același timp, au restrîns și continuă să restrîngă *tranziența* unor mijloace și metode de antrenament sportiv considerate ca excepționale la un moment dat.

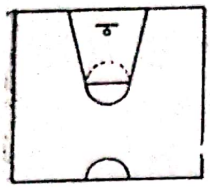
De aici necesitatea unor permanente preocupări și eforturi ale specialiștilor români de a *optimiza* procesul pregătirii sportivilor, avînd ca termen de referință „maximalul" pe plan mondial, atît ca valoare a performanțelor, cît și a metodologiei antrenamentului. Dar „maximalul" luat ca termen de referință este și el în continuă perfecționare; de aceea nu este suficientă numai cunoașterea lui ca atare, la un moment dat, ci și a dinamicii acestuia, respectiv surprinderea tendințelor sale de dezvoltare.

A proceda astfel constituie o necesitate cu atît mai stringentă pentru baschetul românesc, joc sportiv ale cărui rezultate pe plan internațional sînt apreciate, pe bună dreptate, ca fiind nesatisfăcătoare de către conducerea partidului și statului nostru.

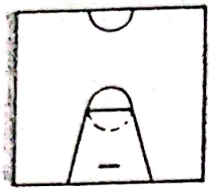
Materialul cu caracter de sinteză pe care-l expunem a constituit timp de mai mulți ani și va constitui tema primei lecții a cursului de specializare. Acest material a fost și este actualizat anual în urma unor cercetări efectuate de catedra de specialitate a I.E.F.S., la care au colaborat parțial și unii studenți din grupa de specializare

Scanned with OKEN Scanner

L E G E N D A



TERENUL DE ATAC



TERENUL DE APĂRARE

ANTRENOR, PROFESOR

ATACANT

APĂRĂTOR

MINGE

DRUMUL MINGII — PASA

PASA PESTE ADVERSAR

PASA CU PĂMÎNTUL

DRIBLINGUL

ARUNCARE LA COȘ

ARUNCARE LA COȘ DIN DRIBLING

DRUMUL JUCĂTORULUI

OPRIREA

PIVOTARE, PIRUETĂ

SCHIMBAREA DE DIRECȚIE

SCHIMBAREA DE DIRECȚIE
CU PIRUETĂ PRIN ÎNAPOI

BLOCAJUL

SUCCESIUNEA ACȚIUNILOR

ZONE DE ACȚIUNE

Scanned with OKEN Scanner

care-și efectuau lucrarea de licență. În ultimii 4 ani, cercetarea acestei teme a căpătat o mare amploare, fiind încadrată în planul unitar național de cercetări în domeniul sportului de performanță. La efectuarea ei au colaborat, direct sau indirect, prin furnizarea unor înregistrări la marile competiții, un mare număr de specialiști din activul federației, din rîndul antrenorilor loturilor și acela al celor mai reputați antrenori români[1]. Datele recoltate s-au completat și cu acelea apărute în publicațiile străine și românești de specialitate. Valorificăm și acest prilej pentru a aduce mulțumirile Catedrei de jocuri sportive și ale secției de baschet tuturor colegilor care ne-au sprijinit prin colaborarea lor — indiferent de forma directă sau indirectă — la efectuarea lucrării amintite. În ultimii ani — în care catedra și-a intensificat colaborarea cu federația în direcția participării directe sau prin asistență metodică și consultații la pregătirea loturilor reprezentative — datele au fost prelucrate prin metode și tehnici de calcul statistico-matematice[2]. Cercetările au fost efectuate prin înregistrarea și studierea acțiunilor jucătorilor și a jocului de ansamblu al celor mai bune echipe naționale și de club europene — și parțial din lume — participante la marile competiții mondiale și continentale de baschet.

În paralel s-au consemnat, prin prisma acelorași parametri, caracteristicile evoluției echipelor naționale și de club (divizia A) din țara noastră[3].

Rezultatul acestor preocupări l-a constituit alcătuirea a cîte unui profil (model) care generalizează, sintetizează caracteristicile baschetului internațional de mare clasă și ale baschetului românesc.

Compararea celor două modele ne-a condus la precizarea, pentru baschetul românesc, a unui model de joc perfecționat, apropiat de modelul „optim" internațional și la elaborarea unei metodologii de pregătire cît mai eficientă, în condițiile concrete ale practicii baschetului din țara noastră.

---

[1] Dintre aceștia menționăm : A. Predescu, C. Dîrjan și G. Chiraleu, foști și actuali antrenori federali, Gr. Costescu, N. Martin, S. Ferencz, G. Lăzărescu și C. Dinescu, foști antrenori ai echipelor naționale.

[2] Meritorii sînt contribuțiile șefului de lucrări Dumitru Evuleț în consemnarea acțiunilor, efectuarea calculelor și interpretarea unora dintre rezultatele din ultimii ani pentru baschetul masculin, și ale șefului de lucrări Teodora Predescu pentru baschetul feminin.

[3] Cercetări coordonate și efectuate de conferențiarii A. Hrișcă și L. Vasilescu și de șef de lucrări Teodora Predescu, C. Călugăreanu, Filofteia Andrei și asistent C. Negulescu.

Scanned with OKEN Scanner

CONCEPȚIA DE JOC REFLECTATĂ ÎN STRATEGIA PREGĂTIRII FUNDAMENTALE A JUCĂTORILOR

Reamintim că prin concepția de joc înțelegem „particularitățile sau caracteristicile în aplicarea tacticii de către o echipă".

Din vastul și variatul capitol al tacticii antrenorul selecționează acele sisteme de atac și apărare, circulații și combinații tactice, precum și principiile de aplicare a acestora în meci pe care le consideră cele mai eficiente, ținînd seama de caracteristicile jucătorilor pe care-i are în pregătire. Antrenorul îmbină deci, după criterii personale sau preluate de la alții, aceste elemente ale tacticii, constituindu-le într-un sistem funcțional specific echipei respective, sistem funcțional care devine astfel concepția de joc a echipei respective. Dar, după cum se știe, anumite concepții de joc depășesc aria limitativă a unor anumite echipe, extinzîndu-se pe plan național, în care caz devin concepții unitare de joc în practica baschetului de performanță din țara respectivă. Acele concepții așa-zise naționale care se dovedesc a fi cele mai eficiente pot fi și chiar sînt preluate și de echipe din alte țări, bineînțeles cu adaptările de rigoare. Această preluare se face integral sau numai parțial, concepția de joc a unei echipe putînd fi constituită astfel din concepțiile parțiale de joc ale mai multor echipe. Concepțiile de joc sînt într-un continuu proces de perfecționare, marile competiții internaționale fiind acelea care verifică și în același timp difuzează *noul* în materie de concepție de joc. Este de la sine înțeles că acest „nou" trebuie să reziste la criteriul eficienței practice chiar dacă se află în stadiul incipient, respectiv acela de „tendință".

În acest capitol ne propunem o prezentare succintă a ceea ce reprezintă actualitatea, precum și orientările mai importante privind practica jocului de performanță. Caracteristicile și tendințele ce urmează se vor referi nu numai la concepția de joc, ci și la alți factori ai jocului pe care-i implică aceasta.

Deși în principal vom insista asupra jocului echipelor de seniori, cînd este cazul, vom face unele referiri și asupra echipelor de juniori și copii care se pregătesc pentru baschetul de performanță. De asemenea, vom arăta și „particularul" prezentat de jocul echipelor feminine, în direcțiile în care acesta se diferențiază de cel masculin.

Scanned with OKEN Scanner

PRINCIPALELE ORIENTĂRI ALE JOCULUI; CARACTERISTICI PRIVIND JUCĂTORII ȘI STRUCTURA ECHIPEI; IMPLICAȚIILE LOR

Lupta pentru impunerea ritmului și tempoului de joc cele mai convenabile echipei proprii. Această caracteristică are ca note specifice:

— ritm și tempo foarte rapide (maximale) de-a lungul întregului meci, realizîndu-se 85—100 posesii ale mingii și peste 80 de puncte (și chiar peste 100, la echipele masculine) înscrise de echipa învingătoare împotriva unui adversar de valoare apropiată, Tendință: ritm și tempo mai rapide decît ale adversarilor (denumire convențională: super tempo);

— accelerarea tempoului în acțiunile de finalizare;

— se mențin deliberat variațiile temporare de ritm (ruperi de ritm) ca mijloace tactice (element de surpriză; adaptări, în funcție de evoluția scorului).

Implicații asupra pregătirii fizice și a tehnicii în regim de viteză și detentă.

Extinderea suprafeței de teren și a spațiului aferent pentru pregătirea și finalizarea atacului pînă la cca 10 m de panou, concomitent cu o mare creștere a frecvenței utilizării acțiunilor desfășurate între planul panoului și al liniei de fund.

Implicații asupra pregătirii tehnico-tactice fundamentale, pe toate treptele de măiestrie (atenție la pregătirea copiilor și juniorilor).

Extinderea acțiunilor de apărare colectivă și individuală la întreaga suprafață a terenului.

Implicații asupra pregătirii tehnico-tactice fundamentale (plasament, marcaj, combinații de apărare) și a sistemelor de apărare.

Creșterea frecvenței jocului aerian, cu precădere în apropierea panoului.

Implicații asupra selecției, a tehnicii (în regim de detentă, de luptă corporală și de echilibru precar) și a pregătirii fizice.

Creșterea gabaritului jucătorilor (media echipei în jur de 2 m la jucători și de 1,87 la jucătoare) pe un fond de robustețe și calități motrice superioare; permanent, în formația de pe teren, doi jucători gigantoizi (la echipele feminine cel puțin una) cu calități motrice superioare. Talia pivoților se situează la peste 2,06 m la băieți și 1,92 m la fete; pivoții gigantoizi au talia de 2,15—2.20 m la băieți și de peste 2,00 m, chiar 2,08 m la fete.

Scanned with OKEN Scanner

Se mențin în formație unu-doi jucători cu gabarit relativ redus (1,85 — 1,90 m) (la echipele feminine chiar două cu talia de 1,72—1,75 m), dar cu calități motrice (viteză, îndemînare) și inteligență de excepție.

Specializarea pe posturi (pivoți, extreme, fundași) se menține (mult mai evidentă la echipele feminine) pe fondul unei pregătiri fundamentale universale, adăugîndu-i-se o specializare secundară, determinată de combinațiile între doi jucători (pivot-extremă și invers; fundaș-extremă).

Implicații asupra pregătirii tehnico-tactice.

Rolul pivoților în amplificare și diversificare;

— și-au extins suprafața de acțiune, ajungînd la linia de centru și în zonele de atac ale extremelor;

— și-au completat fondul de deprinderi și priceperi tehnico-tactice cu acelea ale jucătorilor centru (cărora le-au preluat integral sarcinile) și extremă, respectiv: jocul cu fața spre coș, depășirile și procedeele de aruncare de la semidistanță ale acestora;

— participă la jocul combinativ, în special la combinațiile de: „dă și du-te" și blocaj-plecare din blocaj;

— acționează și în primul eșalon al contraatacului și al trecerii rapide, combinînd cu vîrfurile de contraatac.

Extremele au ajuns la gabaritul foștilor pivoți (în jur de 2,00 m la băieți și 1,80 m la fete), au calitățile motrice (în special viteza, detenta și îndemînarea) ale foștilor fundași, completîndu-și și diversificîndu-și jocul, după cum urmează:

— acționează și ca vîrfuri de contraatac;

— acționează și ca pivoți — prin „aparitii" — în arsenalul pregătirii lor intrînd și deprinderile și priceperile specifice pivoților;

— mare eficacitate în aruncările la semidistanță și de pe colțuri și din zonele de atac ale fundașilor;

— foarte mare măiestrie în acțiunile individuale (în special depășirile), efectuate în imediata apropiere a liniilor de fund și în spatele panoului de atac;

— participă cu eficiență la lupta pentru recuperarea mingilor ricoșate din panou și la oprirea contraatacului sub panoul adversarilor.

Dintre jucătorii români corespund acestui profil al jucătorului extremă modern: Cernat C., Popa V. și Rădulescu Liliana.

Fundașii sînt, în general, *jucători de excepție*, privind: viteza sub toate formele ei de manifestare, tehnica mînuirii mingii, inclusiv aceea cu caracter acrobatic, virtuozitatea paselor și driblingului pe spațiu restrîns, chiar împotriva marcajului dublu (cap-

Scanned with OKEN Scanner

canei) și precizia în aruncări de la distanță ; aceasta din urmă tinde să ajungă procentajul de la semidistanță realizat de ceilalți jucători. Excelează în marcajul agresiv la intercepție. Sînt personalități puternic conturate, au o inteligență de joc și gîndire tactică superioară, spirit mobilizator și de sacrificiu ; au o mare autoritate asupra colegilor — îndeplinind și funcția de conducător (coordonator) de joc.

În cazul în care sînt doi, unul are sarcini, în special, ofensive, vîrf de contraatac, combină mult cu extremele, cunoscînd și jocul specific al acestora, iar celălalt, în principal, defensive, mai ales privind asigurarea echilibrului defensiv, fiind în același timp aruncător cu mare precizie de la distanță.

Din cele expuse reiese că într-o formație distribuția posturilor poate avea diverse aspecte : un pivot-centru, un pivot-extremă, o extremă-pivot, un fundaș-extremă (ofensiv), un fundaș defensiv, doi pivoți-centri, o extremă pivot, un fundaș-extremă, un fundaș defensiv etc.

Cele arătate scot în evidență tendința de revenire la „universalitate", dublată de o profundă specializare pe post și de o specializare secundară.

De asemenea, mai ales la echipele naționale, se constată prezența unui jucător de superclasă, în special ca atacant, acționînd — de regulă — ca extremă sau fundaș. Prezența unui asemenea jucător în formație compensează de multe ori avantajele de talie ale jucătorilor giganți din echipa adversă.

Prezența în echipă a jucătorilor giganți și a celor de superclasă a condus la cuplarea funcțională a acestora cu un coechipier caracterizat prin inteligență de joc deosebită ; această împerechere tactică este cunoscută sub denumirea de cuplu („tandem", după unii autori), apariție tot mai frecventă în formațiile și jocul marilor echipe.

Toate aceste caracteristici privind relația universalism-specializare pe posturi au implicații decisive în perfecționarea concepției și a metodologiei pregătirii tehnico-tactice.

ASPECTE PRIVIND CONCEPȚIA DE REALIZARE A TACTICII DE ATAC ȘI APĂRARE

ATACUL. TRECEREA DIN APĂRARE ÎN ATAC :

1. Preocupări sporite de a juca *rapid* și pe contraatac din oricare situație de joc.

Scanned with OKEN Scanner

2. *Contraatacul*, în general cel cunoscut : prima pasă direct la jucătorul vîrf de contraatac (în situațiile de greșeli flagrante ale apărării) sau lateral, a doua pasă spre centru — dribling spre coș, pe axul longitudinal al terenului.

3. *Trecerea rapidă*, foarte frecvent utilizată ; este efectuată pe aceleași principii de circulație ca și contraatacul :

— se efectuează fie individual, în dribling prin centru — pasă pe colț, la extremă ; fie în doi prin 1—2 pase rapide, mingea ajungînd *tot pe colț ;* fie individual (în raport de situație) în dribling pînă la colțul terenului de atac ;

— trecerea rapidă este continuată — cînd situația tactică permite — cu atac improvizat efectuat de 2—3 atacanți care execută combinații de „dă și du-te" și acțiuni individuale (depășirea a 1—2 apărători pe lîngă linia de fund) — aruncare la coș sau angajarea altui atacant, care finalizează.

De reținut ca element caracteristic pentru ambele forme de trecere în atac aceea că organizarea acestora urmărește în principal *superioritatea poziționlă* și numai în secundar superioritatea numerică.

4. *Ocuparea dispozitivului de atac :*

— fără întreruperea circulației de minge, inclusiv pasa de manevră către pivot, acesta trimițînd mingea atacanților de la echilibrul defensiv sau unei extreme, care continuă circulația de minge pînă la ocuparea integrală a dispozitivului de atac ; se efectuează din mișcare, căutîndu-se ca în afara ocupării locului antestabilit să se obțină primul plan (demarcaje) pentru primirea mingii ;

5. *Sistemele de atac* : doi pivoți (dintre care unul pivot-extremă), doi fundași (dintre care unul ofensiv, fundaș-extremă), o extremă ;

— dispozitivele de atac sînt largi, 10—11 m de la panou. Tendința de a folosi *același dispozitiv* împotriva ambelor sisteme de apărare ; din sistemul de atac împotriva apărării om la om, prin manevra unui singur atacant (de regulă un pivot), se trece în dispozitivul de atac împotriva „zonei".

Echipele feminine au, în general, dispozitive distincte împotriva fiecărui sistem de apărare.

6. *Pregătirea (construirea) atacului* (fig. 3—14) :

— simplificată ; combinații de 2 și 3 jucători („dă și du-te", blocaje, încrucișări) executate pe una din jumătățile de teren longitudinale.

Combinațiile urmăresc mai puțin superioritatea numerică (2—1), ci, în special, superioritatea poziționlă, respectiv relația un ata-

Scanned with OKEN Scanner

cant cu minge — un apărător, atacantul încercînd să finalizeze prin depășire → coș sau coș direct, în situația în care distanța față de apărători permite efectuarea aruncării.

De reținut tendința de a transforma circulațiile tactice într-o succesiune de 2—3 dispozitive (așezări) de atac din care se încearcă realizarea *acțiunilor de prefinalizare;* dispozitivul se schimbă la „semnal" în cazul eșecului acțiunilor de prefinalizare din dispozitivul anterior;

— pregătirea atacului este orientată în utilizarea în *egală măsură* a atacului de sub panou (inclusiv din jurul acestuia) cu atacul de la semidistanță și distanță. Este caracteristică scurtarea duratei atacului ca și încercarea de a *transforma trecerea rapidă în fază de pregătire a atacului.* De asemenea mai menționăm caracterul permanent ofensiv (spre coș) al combinațiilor tactice utilizate, care urmăresc *valorificarea tuturor atacanților* și în special a pivoților. Circulația de minge în faza de prefinalizare are un traseu triunghiular în mișcare;

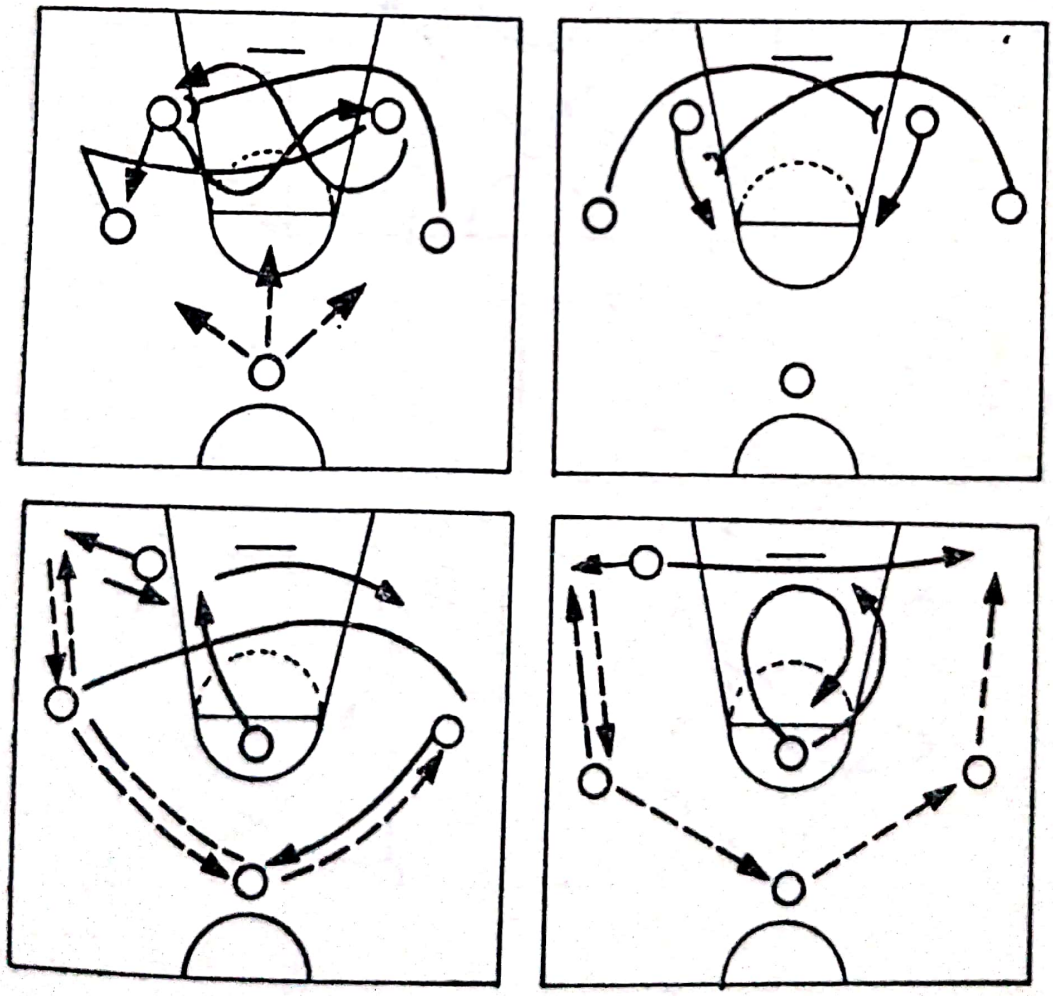


Fig. 3. Uniunea Sovietică

Scanned with OKEN Scanner

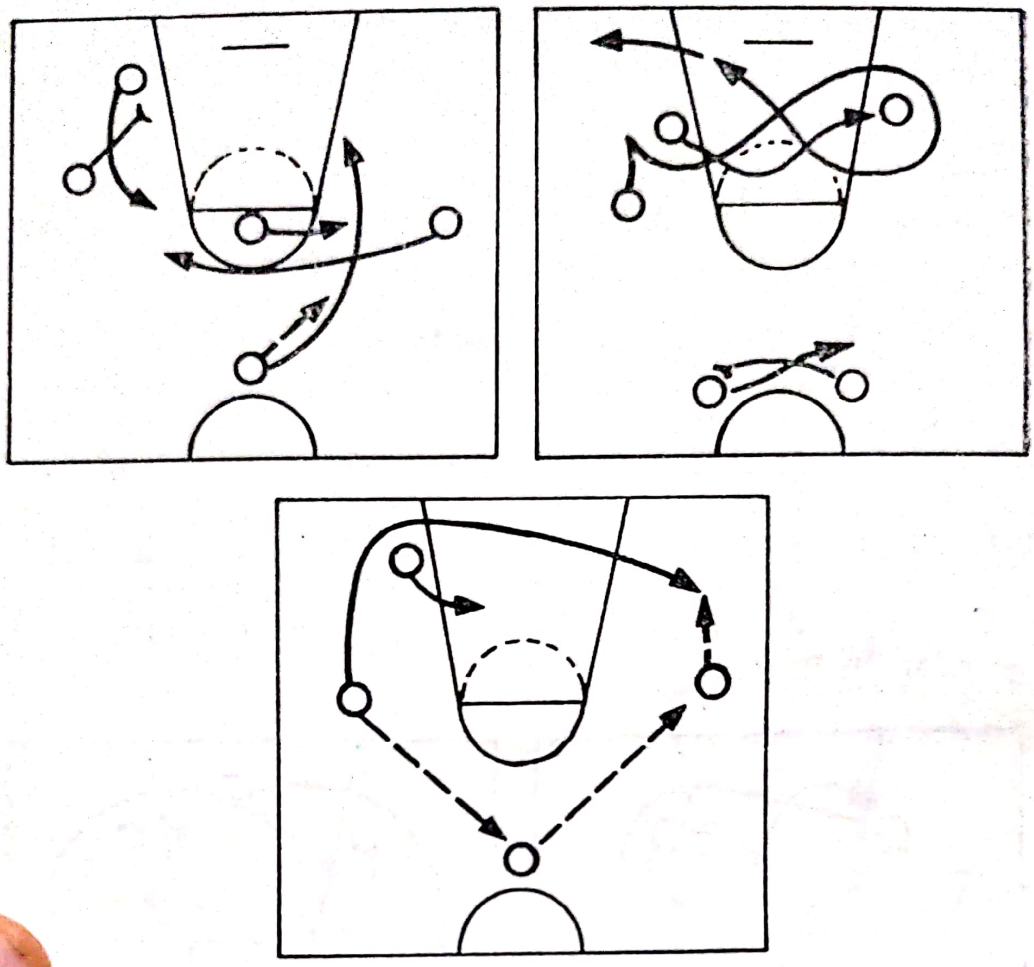


Fig. 4. Iugoslavia

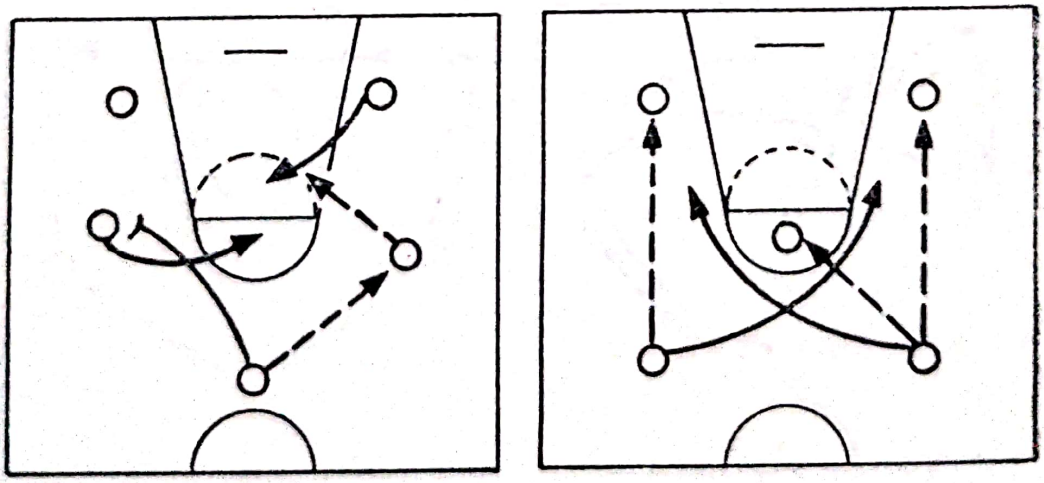


Fig. 5. Canada

Scanned with OKEN Scanner

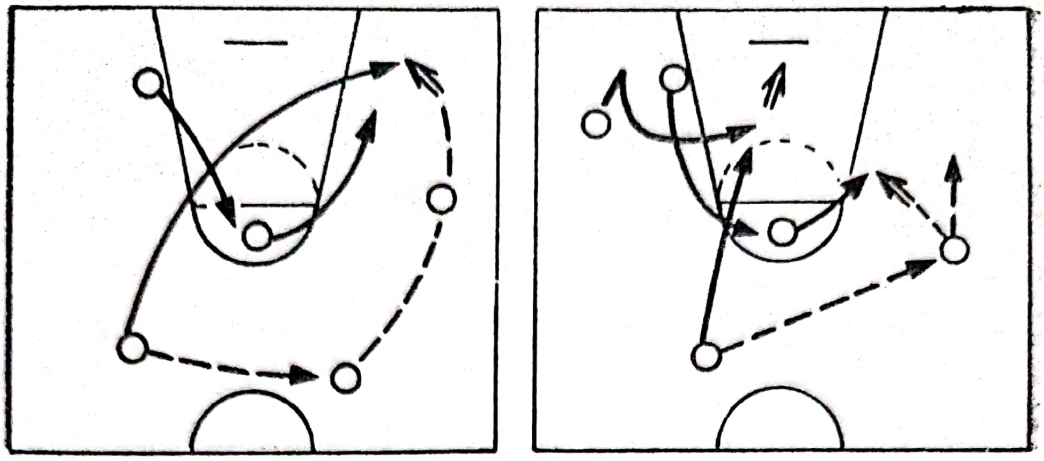


Fig. 6. Cuba

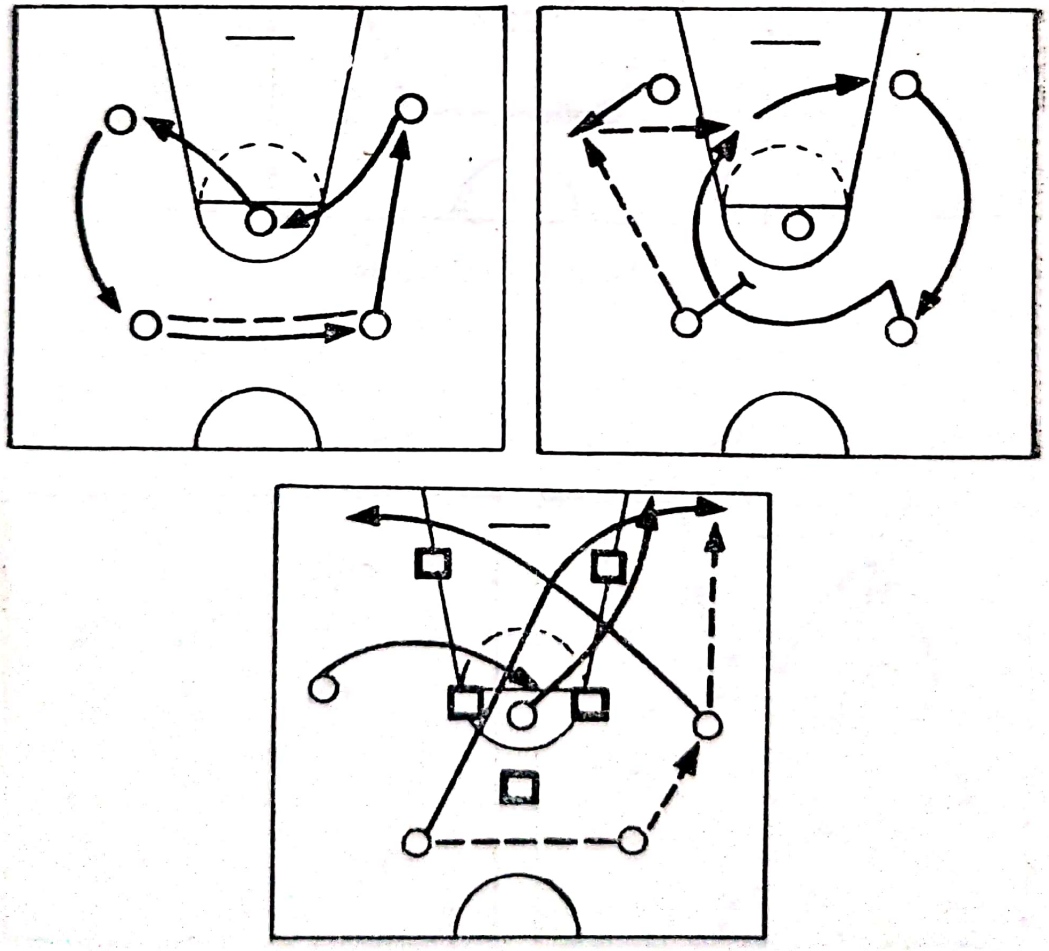


Fig. 7. Italia

Scanned with OKEN Scanner

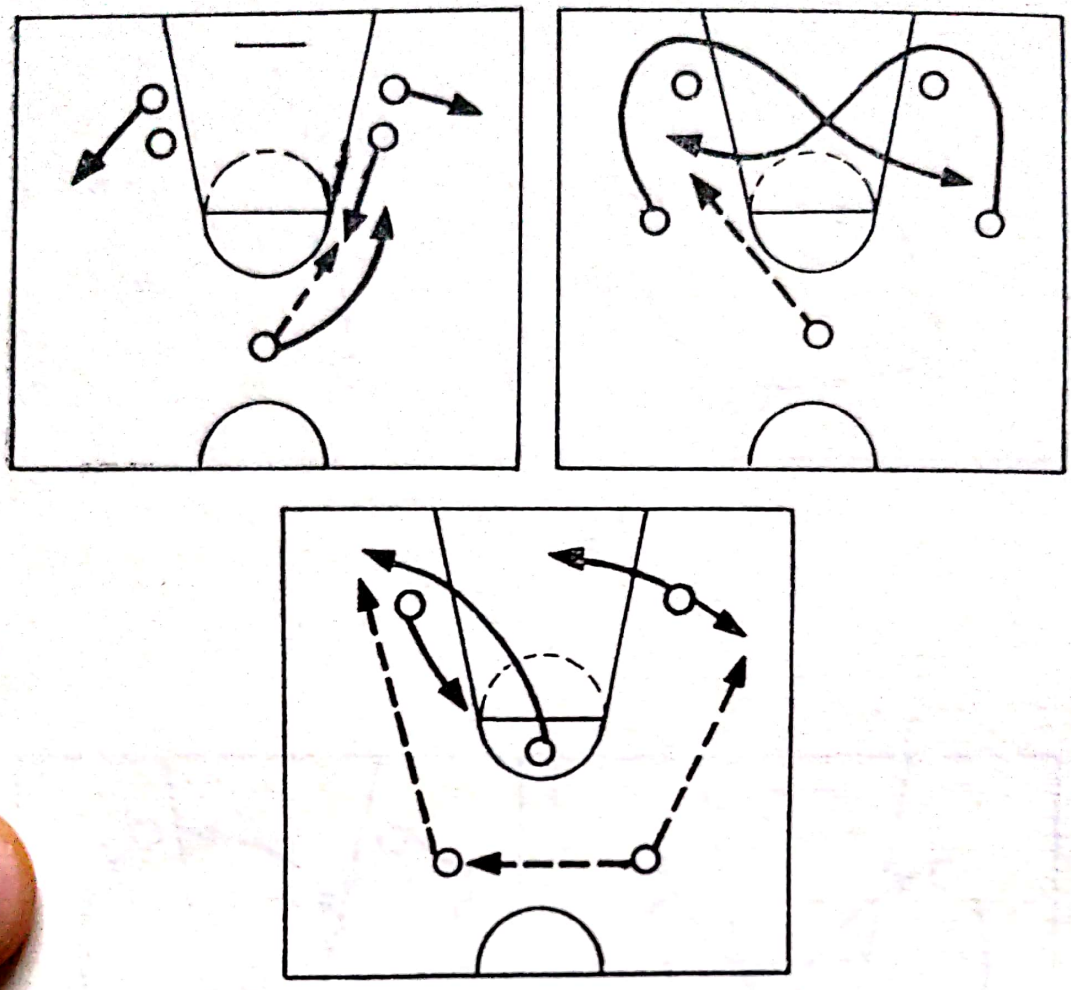


Fig. 8. Cehoslovacia

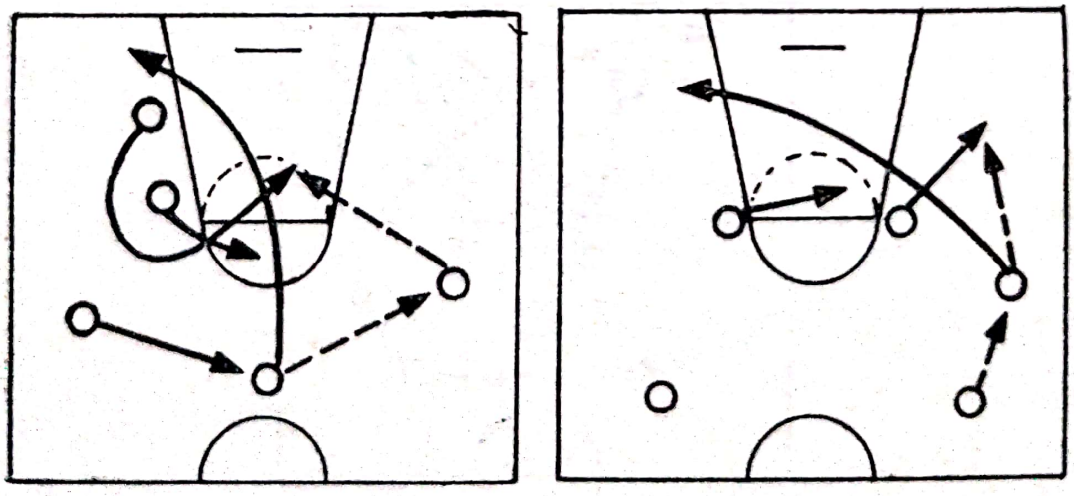


Fig. 9. Israel

Scanned with OKEN Scanner

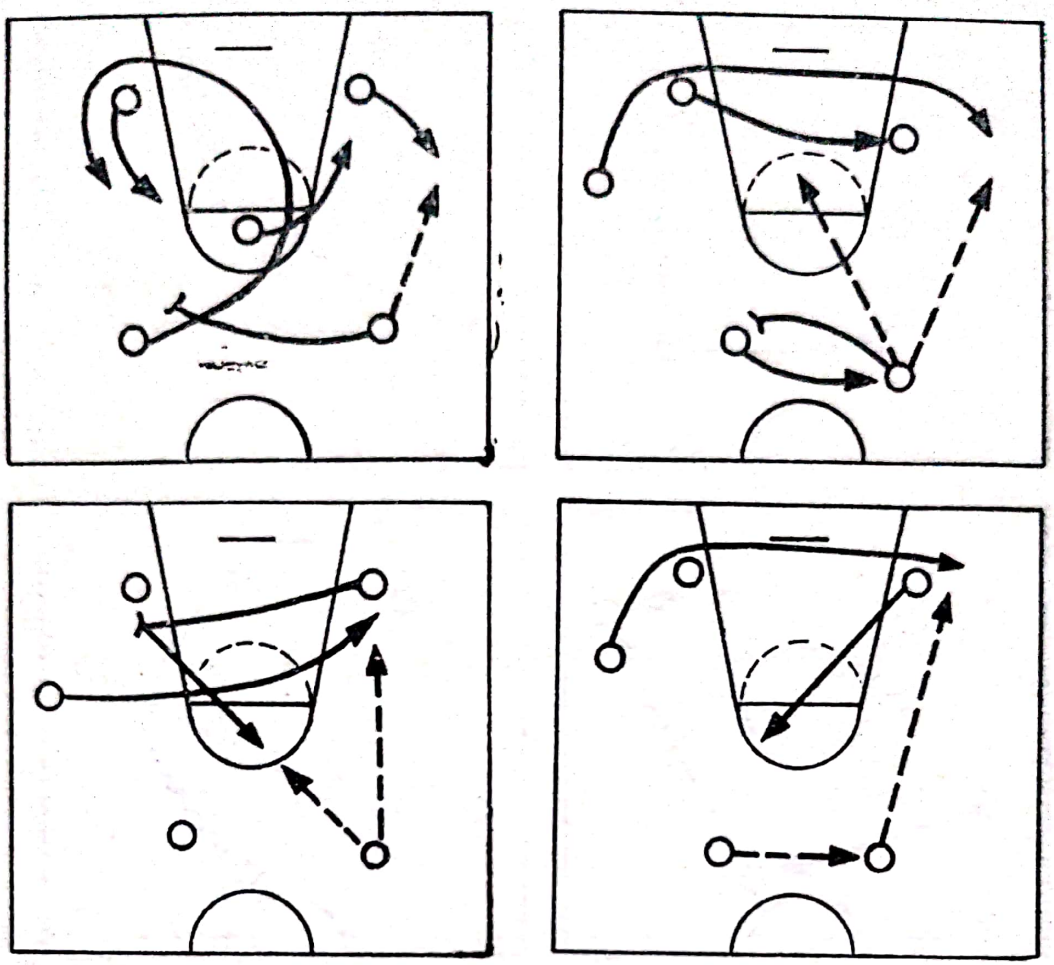


Fig. 10. Dinamo Moscova

— de regulă echipele păstrează secretă o combinaţie, schemă sau chiar circulaţie tactică, pentru realizarea „surprizei";

— se utilizează pe scară tot mai extinsă scheme pentru repunerile de minge în joc, mai ales împotriva presingului şi la repunerile din apropierea panoului advers.

Am exemplificat dispozitivele de atac şi unele circulaţii tactice ale mai multor echipe reprezentative şi ale unor echipe de club (reproduceri din reviste) (vezi fig. 3—14).

7. *Finalizarea :*

— se realizează prin aruncări din săritură, indiferent de distanţă, dar de preferinţă din zona postului ocupat în sistemul de atac. Tendinţa de *echilibrare* a zonelor de finalizare o ilustrăm prin următoarele medii de aruncări într-un meci (ambele echipe) :

— numărul aruncărilor la coş din acţiuni 65—72 ;
— numărul aruncărilor de la semidistanţă 45—47 ;
— numărul aruncărilor de la distanţă cca 40 ;

Scanned with OKEN Scanner

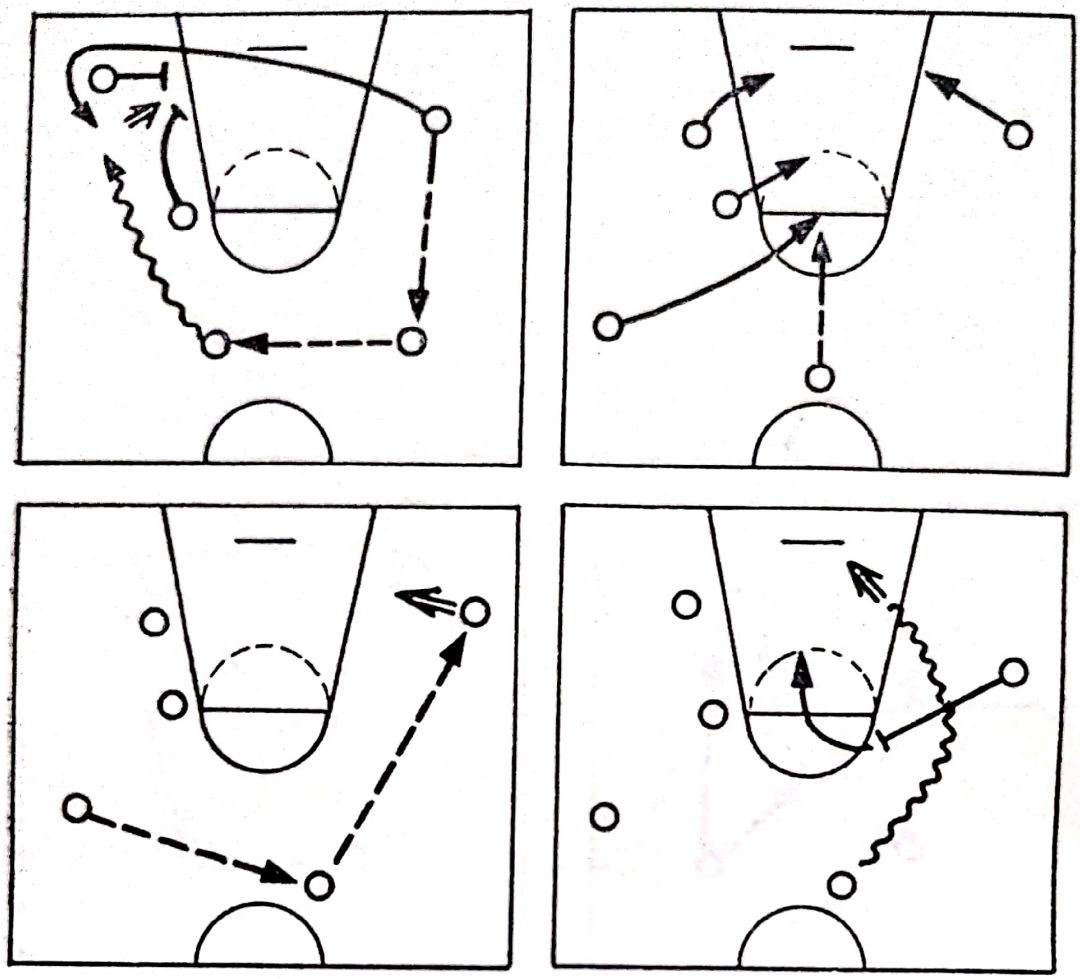


Fig. 11. Kentucky (S.U.A.)

precizia în aruncări este în continuă creștere, indiferent de încordarea nervoasă și solicitarea fizică, astfel :

— precizia în aruncări din acțiune 50 % ;
— precizia în aruncările libere 75%.

De remarcat, dacă mai este nevoie, importanța preciziei în aruncările libere, pentru obținerea victoriei ;

— acțiunea de finalizare — respectiv aruncarea la coș și complexul de procedee tehnice care o precede — a căpătat aspecte noi. Dintre acestea considerăm că trebuie reținute acelea care privesc aruncarea la coș din săritură, respectiv protejarea ei de agresivitatea apărătorului care încearcă s-o blocheze prin „capac" (blocarea aruncării). În acest sens menționăm :

— poziția inițială a mingii : deasupra capului și din ce în ce mai rar, deasupra umărului ;

Scanned with OKEN Scanner

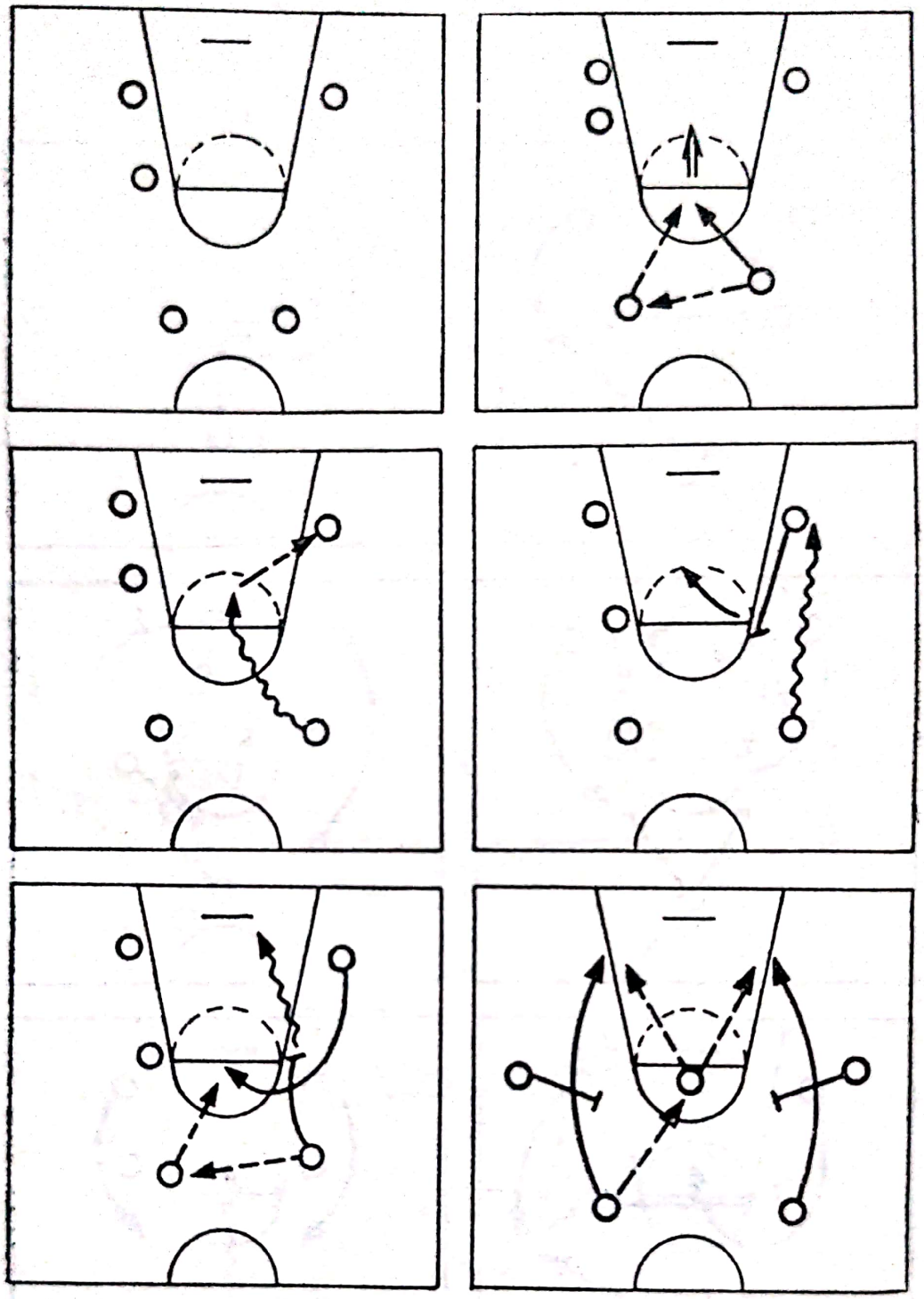


Fig. 12. Cincinnati (S.U.A.)

— concentrarea efortului și *localizarea* impulsului principal la nivelul articulației pumnului ;
— trimiterea mingii constant pe o traiectorie înaltă și *foarte înaltă*, care în apropierea coșului depășește cu peste un metru planul acestuia ;

Scanned with OKEN Scanner

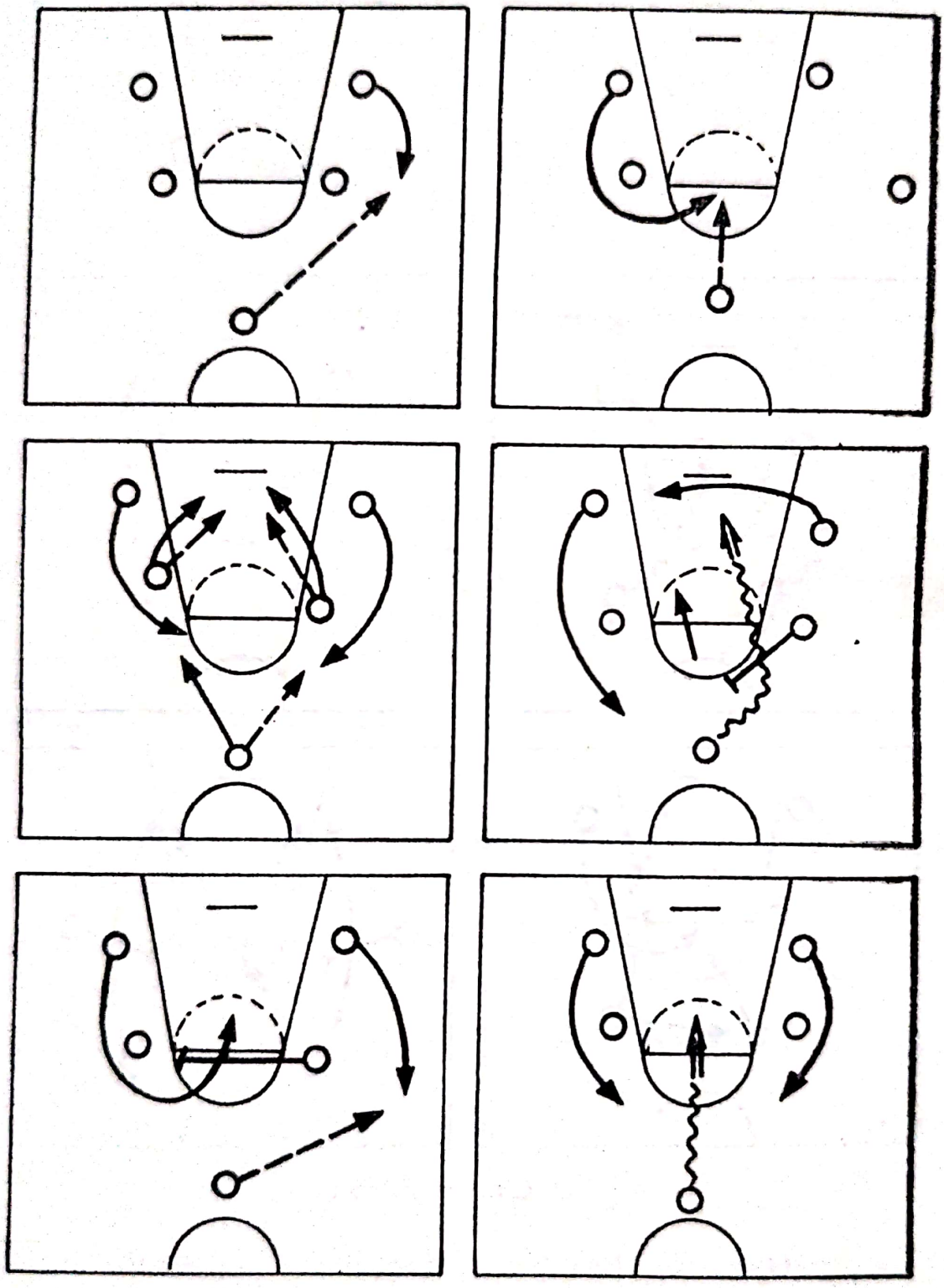


Fig. 13. Boston College (S.U.A.)

Scanned with OKEN Scanner

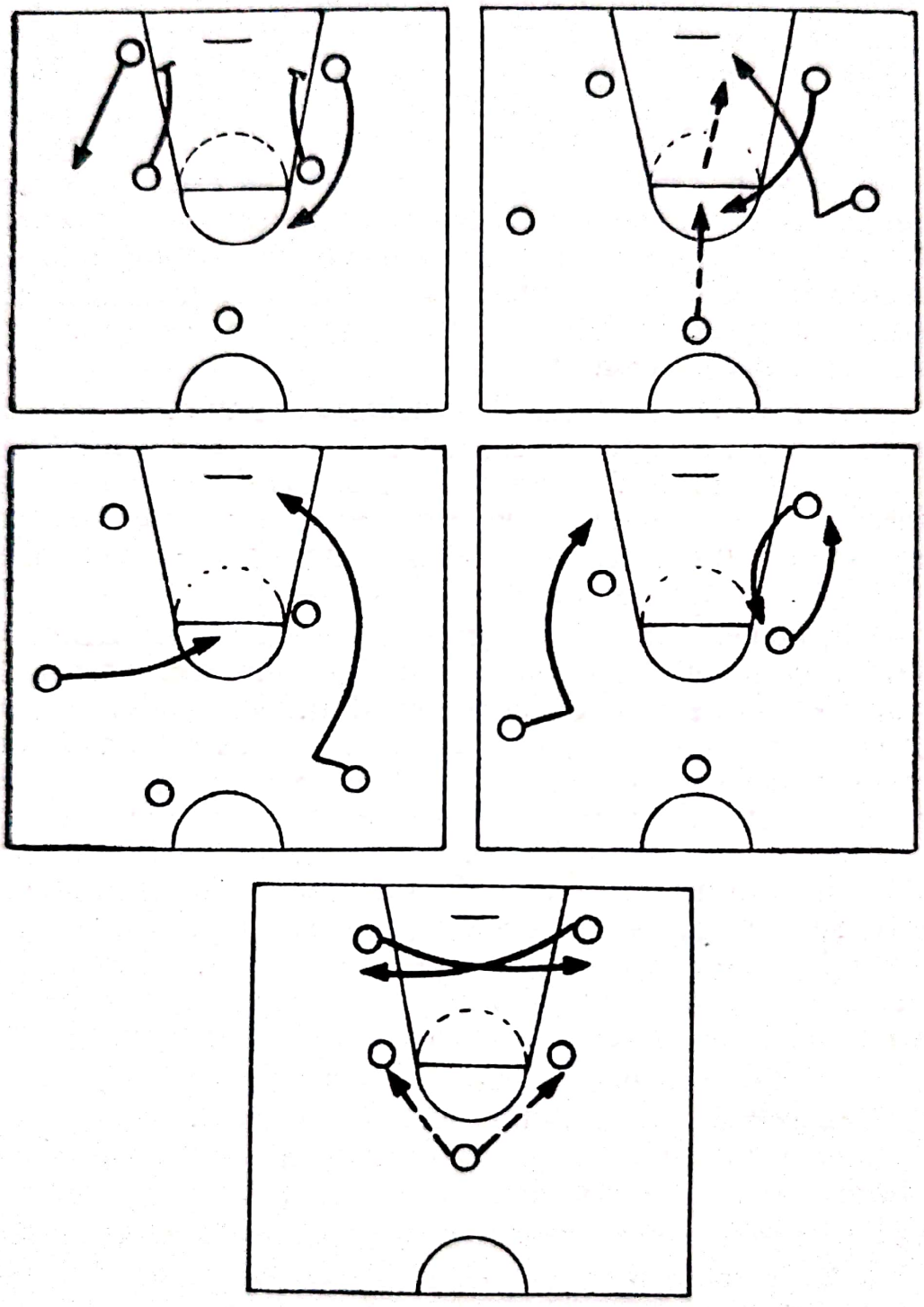


Fig. 14. Briar Cliff College (S.U.A.)

Scanned with OKEN Scanner

— accelerarea ritmului de aruncare în faza finală a acesteia și *accentuarea* acoperirii mingii cu palma și degetele în momentul cînd ea părăsește mîna jucătorului;

— tendința ca trunchiul să fie înclinat spre spate *(înapoia verticalei)*, iar mingea să părăsească mîna atacantului nu numai din punctul maxim al săriturii, ci și pe *porțiunea descendentă* a traiectoriei acesteia (spre aterizare);

— adăugăm celor arătate că aruncarea se execută în condiții de luptă corporală cu apărătorul, că atacantul este preocupat de protejarea mingii și de degajarea segmentelor brațului față de acțiunile apărătorului și că privirea lui vizează continuu inelul coșului concomitent cu cuprinderea în cîmpul vizual a coechipierilor care efectuează dublajul ofensiv;

— în general, acțiunea de finalizare menționată este precedată de o depășire spre coș sau lateral, *cu un singur dribling*, sau de executarea unor fente care să simuleze aceste depășiri în scopul obținerii spațiului minimal necesar pentru pregătirea săriturii și respectiv pentru efectuarea aruncării. Acțiunea se petrece și în spațiul aglomerat de apărători;

— în încheiere mai precizăm că acțiunea arătată anterior este folosită și de pivoți, în apropierea coșului, după recuperarea mingii și mai ales după recepționarea mingii într-un spațiu restrîns și aglomerat (angajarea în aglomerare prin pase cu o tehnică subtilă, de mare măiestrie); ceilalți atacanți preferă și reușesc să obțină mare eficacitate din *zonele preferate* de aruncare, zone în care au specializarea pe posturi. Subliniem din nou importanța poziției inițiale în acțiunea care precede finalizarea. Aceasta presupune recepționarea mingii — fără a dribla — și adoptarea unei poziții ofensive de protecție a mingii cunoscută sub denumirea de „tripla amenințare", respectiv posibilitățile de a efectua oricare dintre acțiunile: aruncare la coș, depășirea sau angajarea unui partener.

Implicațiile sînt foarte mari și se referă în principal la:

— instruirea tehnică fundamentală (poziția inițială a mingii — deasupra capului) la începători și completarea tehnicii jucătorilor activi; necesitatea instruirii în condiții de luptă cu adversarul; reconsiderarea jocului de școală redus 1 la 1 și 2 la 2, pe spații restrînse în jurul panoului (2 m/2 m) antestabilite de antrenor;

— dezvoltarea, educarea și menținerea detentei ca obiectiv constant și a rezistenței în regim de detentă în toate etapele antrenamentului.

Scanned with OKEN Scanner

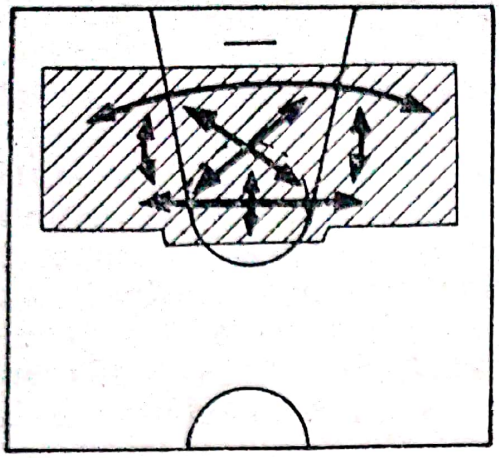


Fig. 15. Zona de finalizare pentru jucătorii pivoți.

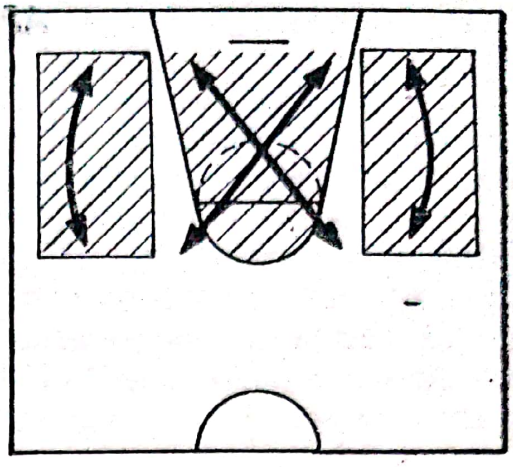


Fig. 16. Zona de finalizare pentru jucătorii extreme.

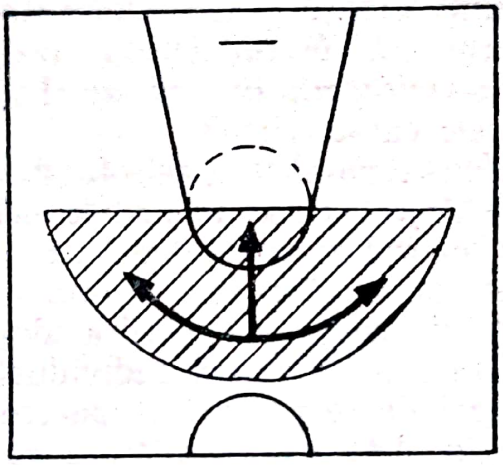


Fig. 17. Zona de finalizare pentru jucătorii fundași.

Prezentăm în continuare schițele cu zonele de finalizare în baschetul modern (după D. Evuleț) (fig. 15—17).

8. *Recuperarea și urmărirea la panou :*

— se caracterizează printr-o luptă acerbă și angajament fizic total — la limitele maxime ale regulamentului — pentru recîștigarea mingilor ricoșate în vederea reluării finalizării sau a atacului, precum și pentru contraatac (în cazul apărătorilor);

— recuperarea a ajuns — alături de precizia în aruncările libere și evitarea pierderilor posesiei mingii prin greșeli de tehnică — să fie decisivă în obținerea victoriei.

Statisticile ne arată următoarele procentaje semnificative :

— 70% mingi culese la panoul propriu ;

— 45% mingi culese la panoul adversarului.

Numărul mare al posesiilor de mingi (cca 90 de echipă) se datorește tocmai creșterii procentajului la mingile recuperate (în atac).

Scanned with OKEN Scanner

Creșterea în ultimul timp a măiestriei atacanților și în special a preciziei la coș a acestora a influențat pozitiv și caracterul apărării, deși scorurile foarte mari — care se înscriu în jurul cifrei de 100 de puncte marcate de fiecare echipă — realizate în meciuri dintre echipe foarte bune și valoare apropiată ar da aparența unei neglijări și stagnări în perfecționarea apărării. Realitatea este că tocmai perfecționările aduse apărării individuale și colective au determinat saltul calitativ privind eficiența atacului, respectiv creșterea preciziei aruncărilor la coș și a numărului mare de recuperări în atac.

Apreciem ca fiind principale caracteristicile și orientările pe care le prezentăm în continuare.

1. Acordarea unei atenții mai mari organizării primelor faze ale apărării respectiv *echilibrului defensiv* (asigurării), *opririi lansării contraatacului* și *retragerii în apărare.* În legătură cu acestea subliniem următoarele caracteristici :

— dublajul defensiv paralel cu cel ofensiv în favoarea atacantului cu mingea, dublaje care *se adaugă* la asigurarea echilibrului defensiv realizat în cadrul sistemului de atac de către un jucător (atacant) *specializat* pe acest post ;

— oprirea lansării contraatacului, a desfășurării lui sau a trecerii rapide realizate prin acțiuni individuale și colective *organizate*, în cadrul fazei de retragere în apărare, acțiuni organizate care sînt *integrate* în sistemul de apărare aplicat la echipa respectivă.

2. Creșterea agresivității apărării, preponderența intenției de a prelua inițiativa, respectiv mingea, realizate prin utilizarea unor sisteme combinate de apărare colectivă, foarte bine organizate (presing, zonă presing ș.a.) care — așa cum am arătat anterior — *integrează* și fazele incipiente ale apărării, faze neglijate nu cu mulți ani în urmă și caracterizate printr-o pasivitate relativă.

3. Caracteristica de agresivitate a apărării la care ne-am referit este aceea care a *determinat creșterea ritmului și tempoului de joc*, menționată la începutul capitolului.

Utilizarea alternativă, pe perioade cu durată variabilă (uneori de la un atac la celălalt al echipei adverse), a sistemelor de apărare sau a formelor acestora. Sînt încercări de a adapta și, respectiv, de a alterna sistemul de apărare chiar pe parcursul aceluiași atac al echipei adverse.

4. Tendința de generalizare a utilizării marcajului dublu („capcana") la atacantul care acționează cu mingea, a participării la

Scanned with OKEN Scanner

închiderea pătrunderilor (chiar împotriva atacantului fără minge, bineînțeles pe bază de anticipare și deci fără obstrucționarea lui) și în general de preocupare permanentă a tuturor apărătorilor de a aplica principiul întrajutorării. La echipele masculine predomină utilizarea capcanei în timp ce echipele feminine aplică mai ales celelalte combinații tactice de întrajutorare.

5. Amplificarea caracterului agresiv, dur și destructiv al apărării individuale. El se manifestă prin angajarea corporală fără menajamente, fără preocuparea de menajare în raport de numărul de greșeli personale comise de apărătorul respectiv; predomină principiul: a nu primi coș. Generalizarea „universalismului" ca apărător.

6. Generalizarea utilizării marcajelor diferențiate (și bineînțeles cunoașterea tehnicii corespunzătoare) — cu caracter de interceptie — în funcție de postul, locul mingii și al atacantului apărat.

7. Utilizarea unor tactici speciale de marcare (cu intenția de anihilare sau de diminuare a randamentului) a superjucătorilor atacanți adverși.

8. Micșorarea distanței față de atacantul apărat și utilizarea contactului discret pentru evitarea demarcajelor individuale „surpriză" (așa-numita *antenă*, în argoul jucătorilor).

9. Generalizarea utilizării blocărilor la aruncările la coș („capacul") și a blocajului defensiv în vederea urmăririi la panou.

Implicații. Ca și la atac, orientările noi și totodată eficiente ale apărării moderne generează implicații în special în domeniul pregătirii de bază și speciale a jucătorilor și echipei. Considerăm ca implicații majore în pregătirea apărătorilor, următoarele:

— Inserarea în rangul acțiunilor fundamentale, respectiv completarea cu marcajul diferențiat (inclusiv „antena"), marcajul dublu („capcana") și a marcajului special al atacantului cu minge care încearcă depășirea pe lîngă linia de fund înapoia panoului („închiderea liniei de fund"); aceste procedee se adaugă celor cunoscute, dar cărora trebuie să li se adauge, de asemenea, caracterul de permanență, agresivitate și de tendință spre preluarea inițiativei, condiționată la rîndul ei de formarea capacității de anticipare și de educare a spiritului ofensiv.

— Apreciem că în realizarea acestor deziderate se impune și mai mult utilizarea în instruire și antrenament a unor elemente de modelare (crearea de condiții similare meciului), respectiv a lucrului „în doi" cu teme antagonice reale de aplicat simultan atît de atacant, cît și de apărător; acestora li se adaugă jocul redus (2 la 2 și 3 la 3 = „miuța"), ceea ce nu este prea ușor la nivelul grupelor de copii.

Scanned with OKEN Scanner

— Complexitatea și exigențele calitative superioare ale acțiunilor de apărare caracteristice baschetului modern ridică și problema valorii jucătorului raportată la eficiența lui în *jocul global* și, respectiv, indicele de utilizare a lui în meci. Ne referim la aportul în apărare al jucătorilor care excelează în atac, înscriind numeroase puncte, dar ai căror adversari înscriu la rîndul lor aproximativ tot atîtea puncte (sau mai multe) datorită eficienței scăzute ca apărători a primilor.

Implicație generală. Caracteristicile și tendințele baschetului contemporan, prezentate de o manieră sintetică în aceste pagini, sînt prezente la majoritatea echipelor de mare performanță din toate țările, bineînțeles în proporții și cu eficiențe diferite. Acest fenomen de generalizare a fost posibil datorită schimbului de experiență realizat prin participarea acestor echipe (naționale și de club) la numeroasele competiții de baschet organizate pe plan internațional. Consecința acestui fapt, în afară de creșterea „clasei" jocului de baschet, a fost aceea a unei interdifuziuni a diferitelor „școli" naționale, în prezent făcîndu-se tot mai vizibilă o singură școală, aceea a baschetului de „clasă". Diferențierile în obținerea rezultatelor nu mai sînt determinate de superioritatea „școlii" manifestată prin „orientare", ci de selecția și de *calitatea pregătirii* jucătorilor și echipelor și — implicit — a *antrenorilor*.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL VI

TACTICA JOCULUI DE BASCHET

Concept. Dacă în unele sporturi tactica are o importanţă şi o contribuţie mai mici în obţinerea rezultatelor, în jocurile sportive, şi mai ales în baschet, ea joacă un rol deosebit de însemnat. Terenul mic — raportat la numărul jucătorilor, posibilitatea de a reţine şi mînui mingea cu multă siguranţă, regulamentul complex şi o serie de alte elemente au creat tacticii un rol foarte important în desfăşurarea jocului.

Tactica jocului de baschet, atît de bogată în conţinut, nu numai că a influenţat regulile altor jocuri sportive, dar le-a transferat şi o serie din elementele lui specifice. Exemplu elocvent îl constituie combinaţiile tactice „dă şi du-te", încrucişările şi blocajele, ca să nu mai vorbim de cele două sisteme de apărare „în zonă" şi „om la om," aplicate în prezent chiar şi în fotbal.

Definind tactica arătăm că ea reprezintă un „factor sau componentă a jocului, care cuprinde totalitatea măsurilor de organizare şi coordonare a acţiunilor individuale şi colective ale jucătorilor unei echipe şi care pot fi întreprinse în timpul meciului sub forma unor programe structurate cît mai raţional în vederea obţinerii victoriei, în funcţie de particularităţile adversarilor, ale propriilor jucători şi ale condiţiilor de desfăşurare a meciului".

În joc (meci) tactica reprezintă *unul din factorii* acestuia şi totodată ai performanţei în baschet, împreună cu factorii: biologic şi motric (pregătirea fizică), tehnic, psihologic şi politico-moral. Aceşti factori constituie o *unitate dialectică* în cadrul căreia ei se influenţează şi se condiţionează reciproc. Separarea lor relativă în procesul antrenamentului are numai un scop metodic, urmărind uşurarea realizării anumitor sarcini de pregătire. Unitatea acestor factori în procesele de joc şi de antrenament este permanentă, fiecare dintre factorii amintiţi fiind legat organic de ceilalţi.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel, tactica nu se poate valorifica decît prin tehnică; aceasta, la rîndul ei, prin pregătire fizică și tactică, iar toată pregătirea în ansamblu se valorifică alături de calitățile morale și de voință.

Între acești factori se creează relații care diferă de la un sport la altul; în baschet, tehnica și tactica au un rol mai mare decît în alte sporturi, de exemplu atletism, natație etc., în care primează factorul biomotric. Chiar în baschet acest raport — care nu trebuie înțeles ca o repartiție egală de procente — diferă în anumite perioade și etape, la anumite echipe ș.a.m.d. Procesul de antrenament urmărește să dezvolte echilibrat acești factori, prin extinderea progresivă, succesivă sau concomitentă a capacităților și cunoștințelor aferente fiecăruia.

Corelația dintre tehnică și tactică este cea mai importantă: în timp ce tactica reprezintă în joc o contribuție activă a rațiunii, care caută să valorifice pregătirea jucătorilor și a echipei proprii ținînd cont de slăbiciunile adversarului, tehnica materializează gîndirea tactică. Prin ea se exprimă planul și intențiile pentru desfășurarea jocului. Deși s-ar părea că numai tactica este condiționată de tehnică, fără de care ea nu s-ar putea realiza, nici tehnica nu se poate separa de tactică, aceasta fiind însuși cadrul (forma, structura) ei de aplicare. Orice pasă sau deplasare este subordonată jocului, urmărindu-se un scop.

În afara acestui aspect de condiționare reciprocă a conținutului acestor doi factori mai există o legătură și în ceea ce privește nivelul lor de dezvoltare realizat. Este știut că o ridicată măiestrie tehnică asigură mari posibilități în ceea ce privește folosirea tacticii și aceasta la rîndul ei — bine folosită — va da aceleași mari posibilități de valorificare a tehnicii.

Această legătură nu se limitează numai la caracterul general al problemei, ci ea se adîncește într-atît încît fiecărei variante de atac sau de apărare îi corespund elemente și procedee tehnice specifice. Unele sînt procedeele tehnice folosite împotriva presingului, altele în contraatac și altele în atacul pozițional. Situații similare găsim în ceea ce privește corelația cu pregătirea fizică sau moral-volitivă.

Totuși și în cadrul acestui raport există, pînă la un anumit punct, oarecare posibilități de schimbare cantitativă a factorilor. Sînt multe exemple în care o echipă mai slab pregătită fizic sau tehnic, însă cu o experiență și bună orientare tactică, face față unor adversari ce-o depășesc din aceste puncte de vedere.

În ceea ce privește legătura dintre tactică și regulamentul jocului, este cu totul greșită părerea că jocul și în special tactica ar fi condiționate în evoluția și dezvoltarea lor numai de regulament.

Scanned with OKEN Scanner

Regulamentul nu reprezintă decît teoretizarea și legiferarea unor situații de pe teren, el înregistrînd și sistematizînd ceea ce aduce dezvoltarea practicii jocului. Exemplul cel mai elocvent îl constituie modificările aduse de Congresul F.I.B.A. din ultimele două decenii și prin care s-au soluționat impasurile din evoluția jocului determinate de rămînerea în urmă a anumitor prevederi regulamentare în raport de practică. Modificările aduse de fiecare dată au creat și creează posibilități pentru o viitoare dezvoltare a jocului în cadrul aceluiași spirit al acestuia.

Tactica trebuie să se desfășoare, însă, numai în cadrul și în spiritul regulamentului.

Evoluția jocului și a tacticii se datorește activității practice de pe teren și metodelor de pregătire din ce în ce mai științifice, care au dezvoltat în aceeași măsură toți factorii jocului. Este clar că tactica a apărut odată cu primele pase, e drept într-o formă primitivă și fără a avea o concepție. Ridicarea nivelului general al jocului a făcut ca tactica să devină unul din factorii cei mai importanți și să influențeze, la rîndul său, dezvoltarea celorlalți.

Concepția tactică a contribuit la dezvoltarea baschetului, deși singură nu a reprezentat niciodată factorul determinant, ea însăși reflectînd gradul de dezvoltare a practicii jocului — pe care a descris-o, descriere completată apoi cu explicarea și sistematizarea ei; concepția de joc este elementul organizator și de sinteză care stabilește bazele teoretico-metodice ale practicii jocului.

În ceea ce privește apariția „noului" în joc și în concepție, nu putem da prioritate atacului sau apărării, deoarece și ele se condiționează reciproc; atunci cînd apărătorul a reușit să pareze aruncarea de jos de pe loc, atacantul a creat un nou procedeu, aruncînd mingea de sus; cînd și acest procedeu a fost apărat printr-o mai bună pregătire a apărătorului, atacantul a început să arunce din săritură ș.a.m.d.

Deci tactica reprezintă contribuția activă a rațiunii; prin ea gîndim și concepem, iar prin tehnică materializăm și realizăm.

În practica sportivă, capacitatea de a gîndi de a judeca rapid situațiile jocului, pe baza cunoștințelor teoretice și a experienței, o numim gîndire tactică. Ea se aplică cu multă ușurință atunci cînd gîndul cunoștințelor practice este variat și însușit pînă la automatizare, dîndu-se posibilitate activității conștiente de a se concentra asupra situațiilor concrete nou apărute în joc. Gîndirea tactică este într-adevăr condiționată în mare măsură de calitățile intelectuale ale jucătorului, dar se dezvoltă paralel și în aceleași condiții ca și ceilalți factori ai jocului.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru o bună organizare și aplicare a ei, tactica — în diferitele ei forme — impune realizarea unor caracteristici și condiții, dintre care reținem :

Accesibilitatea. Tactica trebuie să corespundă nivelului tehnic și particularităților fizice și psihice ale jucătorilor. Ea trebuie să fie simplă, ușor de înțeles și de realizat și să nu constituie pentru sportivi o problemă care să-i frămînte tot timpul sau să le ceară eforturi deosebite, îndepărtîndu-i chiar de la scopul jocului.

Raționalismul. Tactica trebuie să folosească la realizarea scopului jocului, prin adaptări la caracteristicile adversarului și ale condițiilor de joc. În joc, tactica reprezintă doar un factor care contribuie la realizarea scopului și nu este ceva în sine. Jocul practicat și preconizat de unele școli și antrenori, la care tactica devine „ceva savant", urmărind realizarea unor scheme și combinații foarte dificile, pierde din vedere calitatea și mai ales eficiența.

Elasticitatea. Această calitate este reflectată prin adaptarea permanentă a tacticii la situațiile jocului. Ea presupune nu numai o foarte bună pregătire, dar și un bogat fond de mijloace. Exemplul negativ îl dau anumite echipe de începători, care necunoscînd decît o singură variantă de atac sau apărare o aplică cu perseverență, indiferent de situațiile create în joc de către adversarul direct.

Creativitatea. Ca orice fenomen, și tactica este în continuă evoluție. Dacă aplicarea ei s-ar face numai în tipare rigide (șablonizate), fără o contribuție activă și creatoare din partea jucătorilor, nu am mai înregistra nici un progres. Tactica trebuie să reprezinte în joc doar un cadru general, care creează jucătorilor posibilități nelimitate pentru rezolvarea situațiilor jocului prin contribuție personală. Departe de a îngrădi jucătorul, tactica trebuie să-l stimuleze în a gîndi, a găsi mijloacele cele mai indicate și oportune în joc. Fantezia, atîta timp cît este subordonată jocului și anumitor principii de organizare a lui (prestabilite), reprezintă o calitate.

APĂRAREA

Concept. Împreună cu atacul, apărarea constituie una dintre cele două *faze fundamentale* ale jocului.

Prin apărare înțelegem deci „faza fundamentală a jocului în care se află acea echipă și implicit fiecare jucător al acesteia care, opunîndu-se în condiții regulamentare ca adversarii să înscrie un coș, luptă pentru a le prelua mingea înainte ca aceștia să fi comis o infracțiune sancționată de regulament".

Scanned with OKEN Scanner

Jocul care se desfășoară rapid constă dintr-o luptă permanentă între apărare și atac, rezultatul fiind hotărît de echipe care acționează mai organizat în ambele situații. În mod frecvent însă, spectatorii, precum și majoritatea jucătorilor și antrenorilor acordă cea mai mare atenție acțiunilor de atac, fiind mai spectaculoase și „aparent" hotărîtoare în obținerea victoriei; aceasta în detrimentul apărării. Există la multe echipe o discordanță între nivelul atacului și al apărării, precum și mulți jucători fruntași prin valoarea lor în atac, dar destul de slabi în apărare. Trebuie arătat în această direcție că un atac, oricît de puternic ar fi, nesecondat de o apărare apropiată ca valoare nu poate aduce decît rezultate temporare. Apărarea trebuie înțeleasă ca *factorul care consolidează* succesele atacului.

Trebuie arătat că echipe cu un atac mai slab au reușit de multe ori performanțe mari, tocmai datorită unei apărări mai bune.

O apărare bună creează adversarului nu numai dificultăți tactice, dar și căderi psihice din cauza enervării determinate de insuccesele împotriva apărării celeilalte echipe, în timp ce apărătorilor le cresc încrederea și combativitatea.

Evoluția apărării. Scopul final al jocului — trecerea mingii prin inelul advers — a atras la început atenția numai asupra acțiunilor de atac, apărarea dezvoltîndu-se mai tîrziu. Primele relatări scrise menționează o apărare bazată pe principiile marcajului individual și agresiv care se aplică pe tot terenul. Apărătorii căutau să-și împiedice adversarii să paseze, să prindă mingea sau să arunce la coș.

În momentul în care numărul jucătorilor s-a definitivat la 5, 3 erau atacanți și 2 fundași, fiecare acționînd la panoul de atac sau la cel de apărare. Pentru că această superioritate numerică a dus la depășirea permanentă a apărării, cei 3 înaintași au fost obligați să se retragă, pentru a echilibra forțele apărării, ajungîndu-se astfel la atacul și apărarea cu 5 oameni. Fiindcă această tactică a necesitat o pregătire și efort fizic mai susținute, a dus la apariția „liniei de 5 oameni la centru", unde își așteptau adversarul, economisindu-și astfel forțele.

Dezvoltarea tacticii de contraatac, în special, determină ca apărarea să se replieze imediat în spațiul din fața coșului, unde jucătorii se așezau pe două linii de așteptare (2—3). Prima linie prelua pe primii atacanți, iar a doua pe următorii, în ordinea apropierii acestora, după aceea apărarea își continua acțiunile normal, după principiile „om la om".

Cu mult mai tîrziu (1909—1910) apar primele elemente ale apărării în zonă, jucătorii apărînd mici teritorii în jurul lor și mar-

Scanned with OKEN Scanner

cînd doar adversarul cu mingea. Fiind frecvent folosită în acea perioadă, datorită „slăbiciunilor" pe care le prezenta apărarea „om la om" împotriva blocajelor și paravanelor, zona evoluează și, de la apărarea pe posturi fixe, devine „mobilă", acțiunile de colaborare obligînd jucătorii la continuă mișcare.

Din acest moment regulile apărării în zonă încep a fi transferate apărării om la om, care folosește flotarea, schimbarea de adversar, aglomerarea etc., creîndu-și astfel variante multiple. Este perioada în care cele două sisteme de apărare s-au echilibrat relativ (1920), pînă în zilele noastre, cînd jocul modern — prin nivelul general atins, în special perfecționarea contraatacului și a aruncărilor de la semidistanță — lasă în urmă apărarea în zonă.

În baschetul românesc pînă în anul 1940 apărarea era cu totul primitivă, realizată fie de către fundași, de o aglomerare (zona) în fața panoului sau de un jucător „periculos" care era marcat special (agresiv); nu se cunoșteau principii și reguli. După 1940, contactul cu echipele din R.S.C. (S. K. Bratislava), care aveau un nivel ridicat de joc și care aplicau în apărare zona în foarte bune condiții, face posibilă însușirea de către echipele noastre a acestui sistem. La aceasta a contribuit, într-o oarecare măsură, și un antrenor polonez, Baran.

Imediat după Eliberare, echipele de baschet din Ardeal, influențate de școala maghiară, foloseau apărarea om la om, dar nu într-o formă prea evoluată. Aceasta doar pentru o scurtă perioadă, după aceea echipele amintite au trecut și ele la folosirea exclusivă a zonei.

Această situație durează pînă la 1954, cînd o serie de insuccese internaționale, precum și experiența baschetului sovietic și al celui din R. P. Bulgaria ne determină să trecem în mod obligatoriu la folosirea sistemului de apărare om la om.

Deși aplicarea acestui sistem s-a făcut destul de greu, s-au realizat totuși progrese remarcabile, iar orientarea generală este foarte apropiată de cea a țărilor fruntașe în baschet.

BAZELE TACTICII ÎN APĂRARE

Așa cum s-a arătat în paginile anterioare, jocul de baschet constă dintr-o permanentă luptă între atac și apărare. În această luptă, avantajul atacului constă în inițiativa determinată de posesia mingii și posibilitățile de a înscrie un coș și, în consecință, de a majora scorul. Dezavantajul atacului îl constituie faptul că tehnica jocului cu mingea este mult mai dificilă și mai complicată

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

și pune atacanților permanent problema protejării și menținerii ei față de acțiunile apărătorilor. În privința apărării, menționăm că avantajul ei constă în aceea că, nefiind în posesia mingii, apărătorii pot acționa nestingheriți, deoarece tehnica în apărare nu este atît de complicată, iar procedeele tehnice specifice apărării sînt într-un număr relativ mic și mult mai accesibile învățării. Totuși, inițiativa atacului, determinată de posesia mingii și posibilitatea de a înscrie puncte, echilibrează relația dintre atac și apărare. Această relație cu caracter antagonic, dintre atac și apărare, se manifestă individual (lupta între atacant și apărător) și colectiv (lupta între atac și apărare). Fiecare dintre acești doi factori ai jocului (atacul și apărarea) caută să rupă echilibrul dintre ei, existent teoretic, creîndu-și avantaje pentru a-și asigura succesul. În vederea realizării acestui scop a fost necesar ca, în afară de însușirea procedeelor tehnice, să se ajungă la o eficientă folosire a acestora sub formă de acțiuni, individuale și colective, organizate. Realizarea acestor acțiuni a presupus găsirea celor mai corespunzătoare principii și reguli care, aplicate în joc, măresc considerabil șansele de succes.

Aceste principii și reguli, precum și alte elemente legate de desfășurarea rațională a acțiunilor de joc formează, în mare, conținutul tacticii jocului de baschet.

Tactica jocului de baschet cuprinde două mari capitole : tactica în apărare și tactica în atac.

Elementele fundamentale prin care se realizează organizarea rațională a apărării constituie *bazele tacticii în apărare*. Ele sînt grupate în : faze, principii, factori, forme și tipuri de apărare. Conținutul acestora este următorul :

Fazele apărării :
— echilibrul defensiv ;
— pierderea posesiei mingii ;
— oprirea lansării contraatacului sau a trecerii rapide din apărare în atac ;
— retragerea în apărare (replierea) și apărarea împotriva contraatacului ;
— ocuparea și organizarea dispozitivului în apărare ;
— apărarea în dispozitiv ;
— urmărirea la panou (recuperarea defensivă).

Principiile apărării :
— apărarea coșului ;
— cooperarea și întrajutorarea ;

— adaptarea apărării la specificul atacului advers și a celui propriu ;
— determinarea adversarilor să comită erori și valorificarea acestora ;
— obținerea mingii de la adversari.

Factorii apărării :
— plasamentul în apărare ;
— anticiparea acțiunilor ;
— circulația ;
— acțiunile individuale și colective în apărare ;
— ritmul apărării și tempoul de execuție în acțiuni.

Formele de organizare a apărării :
— sistemul de apărare om la om ;
— sistemul de apărare în zonă ;
— sistemul de apărare combinat ;
— presingul.

Tipurile de apărare :
— agresiv (apărarea agresivă) ;
— pasiv (apărarea semiactivă).

FAZELE APĂRĂRII

Echilibrul defensiv. Apărarea organizată, caracteristică baschetului modern, începe — deși pare paradoxal — chiar în timpul desfășurării atacului, consecință a aplicării principiului asigurării, specific acestuia. Echilibrul defensiv constă în anumite măsuri preventive luate de echipa aflată în atac în faza de construire a atacului, de pregătire a acțiunii finale (de aruncare la coș).

Scopul organizării echilibrului defensiv este triplu, și anume :
— reorganizarea fazei de pregătire a atacului în caz de eșec (deci pur ofensiv) ;
— trecerea organizată în apărare după pierderea posesiei mingii, concomitent cu acționarea împotriva contraatacului advers ;
— asigurarea unei apărări temporare a coșului, organizată ad-hoc, pînă la încadrarea tuturor apărătorilor în dispozitivul folosit de echipa în apărare.

Realizarea echilibrului defensiv este asigurată de către 1—3 jucători specializați, de obicei doi, denumiți convențional fundași. Aceștia acționează plasîndu-se în zona de atac, între cercul central și primul sau primii apărători.

Baschetul modern impune specializarea fiecărui fundaș. Unul este *ofensiv*, care participă constant la combinațiile tactice, co-

Scanned with OKEN Scanner

laborînd, de regulă, cu extremele și centrul și pătrunde spre panou, executînd aruncări la coș de aproape și de la semidistanță; celălalt este *defensiv*, el inițiază combinațiile tactice, angajează pe ceilalți atacanți, aruncă la coș de la distanță și reprimește mingea după stoparea de către apărători a combinațiilor tactice; fundașul defensiv îndeplinește și funcția de coordonator al atacului. În timpul pregătirii atacului, jucătorul sau jucătorii care asigură echilibrul defensiv se deplasează spre stînga sau dreapta, în partea în care se joacă mingea, ajungînd pînă la liniile laterale ale terenului, în scopul de a primi mingea de la atacantul împresurat de apărători și de a relua pregătirea atacului. În cazul în care echilibrul defensiv este asigurat de doi jucători, în raport de locul mingii, de o parte sau de cealaltă — cel mai apropiat de locul unde se află mingea se deplasează spre marginea terenului, iar celălalt îl urmează spre centrul terenului, la o distanță de cca 3—4 m.

O condiție pentru succesul echilibrului defensiv constă în aceea ca jucătorii însărcinați cu această misiune să ia parte activă la atac, deci activitatea lor să aibă un *caracter ofensiv*. În caz contrar (așa cum se întîmplă la echipele cu pregătire și concepție de joc mediocre), atacul se desfășoară cu un număr redus de atacanți — 4 sau 3 contra 5 apărători — situație care favorizează apărarea.

O formă superioară a organizării echilibrului defensiv este aceea a echilibrului defensiv *din circulație* (vezi diagrama 14). Realizarea lui este asigurată succesiv de către cei 4 atacanți — în afară de jucătorul pivot — care apar succesiv în sectoarele repartizate pentru echilibrul defensiv în cadrul sistemului de atac folosit. Asigurarea echilibrului defensiv din circulație este caracteristică baschetului modern, dinamic și, în consecință, echipele bine pregătite și cu un nivel ridicat al măiestriei. De regulă, extremele sînt acelea care circulă pentru a asigura echilibrul defensiv suplinind absența, în special, a fundașului ofensiv, angajat în acțiuni combinative sau decisive spre coș. Totuși, trebuie reținut că echilibrul defensiv „din circulație" are un caracter temporar și nu exclude, ci presupune existența celor doi fundași specializați pentru această fază.

Pierderea posesiei mingii (respectiv preluarea acesteia de către echipa adversă) reprezintă, în fond, nu o fază a apărării, ci numai momentul de demarcație între cele două faze fundamentale, atacul și apărarea. Pierderea posesiei mingii poate fi considerată după cum urmează:

— *normală* (se petrece după ce echipa a reușit să înscrie un coș din acțiune sau din aruncare liberă);

Scanned with OKEN Scanner

— *plauzibilă* (se petrece după aruncările la coș, a căror execuție a fost motivată tactic, dar ratată tehnic, și după recuperări nereușite la panoul de atac) ;

— *anormală* și deci reprobabilă (rezultată în urma comiterii unor infracțiuni sau erori de joc: pași, dublu dribling, pase la interceptie etc.).

Este de la sine înțeles că tendința fiecărui jucător și a fiecărei echipe este aceea de a pierde posesia mingii numai în condiții normale, și cît mai rar în condiții plauzibile.

Oprirea lansării contraatacului sau a trecerii rapide din apărare în atac. Această fază este amănunțit analizată în capitolul care tratează despre apărarea împotriva contraatacului.

Replierea (retragerea în apărare) și apărarea împotriva contraatacului. Replierea constituie o fază foarte importantă, de calitatea ei depinzînd de foarte multe ori succesul viitor al apărării. Replierea trebuie începută oportun și făcută organizat. Ea începe odată cu pierderea mingii, în timp ce unul din coechipieri încearcă oprirea lansării contraatacului. În cazul în care apărarea împotriva contraatacului se limitează numai la oprirea lansării acestuia, la repliere iau parte toți ceilalți patru apărători. În cazul în care se încearcă să se oprească contraatacul și în decursul desfășurării lui (la jucătorii intermediar și vîrf de contraatac) acțiunea de repliere a acestor apărări are un caracter special, descris în capitolul despre apărarea contraatacului. După încetarea misiunii, și acești apărători se repliază, ținînd seama de indicațiile comune apărătorilor care nu iau parte la oprirea contraatacului, și anume :

— replierea se face alergînd de-a lungul unor linii drepte, imaginare, convergent spre coșul propriu (fig. 18) ;

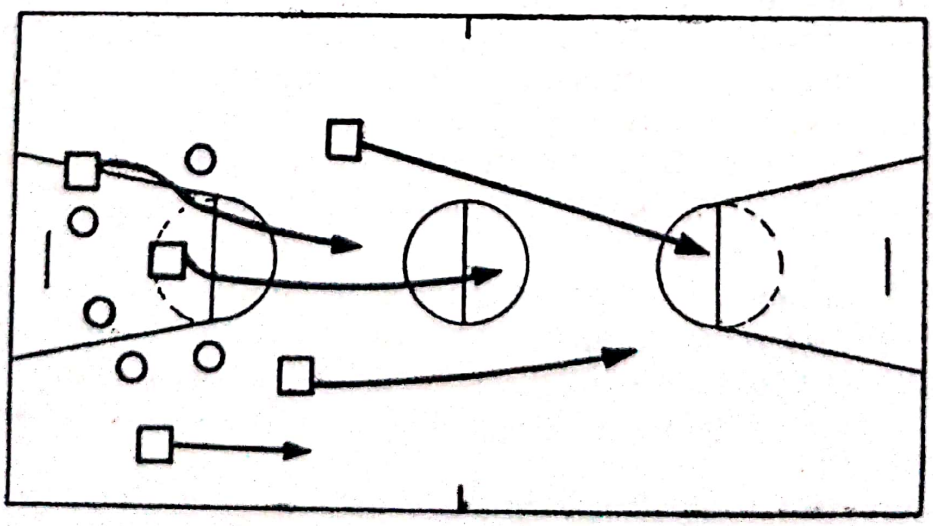


Fig. 18

Scanned with OKEN Scanner

— alergarea se efectuează pe cît posibil cu spatele, urmărind atît mingea, cît și acțiunile atacanților celor mai periculoși în circulația lor spre panoul apărat de cei care se repliază ;

— în timpul replierii, apărătorul cel mai apropiat de panoul de apărare va dirija (prin vorbire) replierea coechipierilor cu sectoarele cele mai amenințate ;

— replierea se face succesiv, începînd de la linia de centru, deci cu jucătorul care asigură echilibrul defensiv ;

— viteza de alergare să fie astfel aleasă, încît să permită ajungerea la timp și chiar oprirea, pentru un moment, în apărare, și apoi să se treacă la efectuarea acțiunilor de apărare ;

— în timpul replierii să se încerce acțiuni de interceptare a mingii în cazul în care jucătorii repliați sînt în situație supranumerică, iar atacanții efectuează pase lungi, cu o direcție previzibilă, și defectuoase ca execuție.

Ocuparea și organizarea dispozitivului de apărare constituie faza în care o echipă dă un serios examen de maturitate tactică, deoarece apărătorii au o sarcină dublă și, în același timp, de mare răspundere : pe de o parte, atacanții trebuie să fie împiedicați să înscrie un coș, iar pe de altă parte apărătorii trebuie ca, chiar în cursul acestei acțiuni, să-și reia și să-și coordoneze locurile sau sectoarele de apărat, precum și sarcinile primite în prealabil în cadrul apărării colective. Din această cauză, în majoritatea cazurilor, în faza de organizare a dispozitivului se manifestă o *criză de așezare în dispozitiv*, de care atacanții pot profita și înscrie un coș. Pentru a evita efectele negative ale crizei amintite și pentru o eficientă organizare a dispozitivului de apărare, trebuie să se țină seama de următoarele indicații :

— organizarea dispozitivului de apărare trebuie să înceapă chiar în timpul replierii ;

— pe măsură ce fiecare apărător ajunge în apropierea panoului propriu, se va plasa astfel încît să se organizeze temporar *zonă redusă*, prin care să se bareze căile de acces spre coș. Astfel, primul apărător ajuns sub panou se va plasa în apropierea coșului fie pe axul longitudinal al terenului (pe centru), fie un pas lateral la stînga sau la dreapta, în funcție de direcția atacului advers. Apărătorul respectiv va acționa conform acestei indicații, indiferent de plasamentul atacantului repartizat spre marcare (în cazul apărării om la om) sau de zona încredințată spre apărare (în cazul apărării în zonă). Al doilea apărător ajuns sub panou se va plasa lateral față de primul, în partea opusă locului unde se află mingea, formînd cu primul *o linie de apărare* în zona constituită din doi apărători. În cadrul acestei linii, apărătorii vor acționa în „scară",

Scanned with OKEN Scanner

apărătorul pe partea căruia se află mingea plasîndu-se mai în față. Al treilea apărător repliat se va plasa mai în față, între cei doi apărători repliați anterior și cu care va constitui o zonă 1—2; dacă atacanții au renunțat să acționeze spre coș prin acțiuni spontane și au început să-și organizeze un dispozitiv de atac pozițional, pericolul a trecut, iar ceilalți apărători repliați vin și își ocupă locurile din dispozitivul de apărare. Este important de reținut că, la preluarea locurilor în dispozitivul de apărare, întîi își reiau locul ultimii sosiți și după aceea părăsesc sectorul apărat cei care au organizat zona temporară. În cazul în care atacanții continuă să acționeze spontan chiar după constituirea zonei temporare 1—2, amintite mai sus, al patrulea apărător repliat se va așeza în raport de fază; în general se formează o zonă 1—1—2 mai rar 1—3 sau 2—2;

— *scopul* apărării în timpul organizării dispozitivului este, în principal, de a *întîrzia* acțiunile atacului advers, cîștigîndu-se astfel timp pentru replierea celorlalți, și, în secundar, intrarea în posesia mingii;

— principiul apărării, predominant în această fază, este acela al apărării coșului; deci, să nu se primească coș;

— reluarea posturilor în apărare trebuie efectuată totdeauna pe *partea opusă mingii*, deci în sectoarele neamenințate, și aceasta numai după ce atacul advers a renunțat la acțiunea decisivă spre coș, trecînd la atacul pozițional;

— în organizarea dispozitivului un rol important îl au conducerea și întrajutorarea coechipierilor de către apărătorul plasat cel mai aproape de panou și în *partea opusă* fazei de atac a adversarilor;

— de asemenea, cînd doi jucători își schimbă adversarii sau zonele, în prealabil se anunță reciproc, eventual prin semnale și apoi vor efectua schimbarea; în acest caz inițiativa o are jucătorul plasat mai aproape de panou;

— pentru ca apărarea în zonă, organizată temporar, să aibă succes, apărătorii trebuie să utilizeze un „lucru de brațe și picioare" foarte activ, aplicînd — cînd este cazul — regulile cunoscute ale apărării în inferioritate numerică.

Apărarea în dispozitiv constituie faza cu cea mai mare frecvență și durată. Folosirea ei este determinată de faptul că atacanții, mai ales cei ai echipelor mai slab pregătite, renunță deseori la efectuarea contraatacului și a trecerii rapide din apărare în atac; chiar și echipele bine pregătite, din motive tactice (în funcție de evoluția scorului și de alte motive), renunță de multe ori la contraatac sau la trecerea rapidă din apărare în atac — care prezintă

Scanned with OKEN Scanner

totdeauna un risc în ceea ce privește eficacitatea — și preferă atacul poziţional. În afara cazurilor în care echipa din apărare nu aplică presingul sau zona presing se renunţă, ca fiind inutilă, la faza de oprire a contraatacului ; replierea se execută ordonat și calm, iar dispozitivul de apărare se organizează fără criza de așezare, conform sarcinilor prestabilite, așteptîndu-se — uneori în condiţiile unei odihne relative — ca atacanţii să înceapă faza de pregătire a atacului. Apărarea în dispozitiv constituie faza de bază a apărării și are durata de aplicare cea mai îndelungată. Ea constă din acţiuni individuale și colective, coordonate conform unor principii și reguli care vor fi prezentate ulterior. Apărarea în dispozitiv are un caracter organizat și scoate în evidenţă relaţia atacant-apărător (1 la 1) și implicit gradul de pregătire al acestora. Lupta dintre atacanţi și apărători consideraţi atît colectiv, cît și individual, precum și colaborarea dintre atacanţi, pe de o parte, și dintre apărători, pe de altă parte, colaborare în care ies în evidenţă gradul de însușire a procedeelor tehnico-tactice și, în general, gradul de pregătire al echipelor, constituie frumuseţea jocului, apreciată atît de jucători, cît și de spectatori. În timpul desfășurării acestei faze apar evidente sarcinile apărării, acelea de a împiedica în mod regulamentar primirea unui coș și de a intra în posesia mingii, tot în mod regulamentar, în vederea reluării ulterioare a atacului de către echipa în apărare.

Urmărirea la panou (recuperarea defensivă) constituie ultima fază a apărării. Ea are loc în cazul în care atacanţii au aruncat mingea spre coș fără precizie și aceasta ricoșează din panou sau din inelul coșului, nemaifiind în posesia niciuneia dintre echipe. Apărătorii, prin acţiuni individuale și colective, încearcă să preia mingea de la adversari. Această acţiune, al cărei conţinut va fi prezentat ulterior, se opune acţiunii similare a atacanţilor care execută recuperarea la panou, încercînd să reintre în posesia mingii și să reia atacul. Lupta aceasta pentru intrarea în posesia mingii ricoșate din panou este caracteristică baschetului modern și scoate în evidenţă, în afară de pregătirea tehnico-tactică, și gradul de dezvoltare a calităţilor motrice, precum și alte calităţi și particularităţi ale jucătorilor, cum sînt : statura, detenta, combativitatea etc.

PRINCIPIILE APĂRĂRII

Pentru a fi eficientă, indiferent de sistemul și tipul folosite, apărarea trebuie să se desfășoare conform unor principii și reguli a căror eficacitate a fost verificată de practică și care constituie

Scanned with OKEN Scanner

o bază relativ sigură pentru succesul apărării. *Valabilitatea acestor principii se extinde atît asupra acțiunilor individuale, cît și a celor colective*, indiferent de sistemul de apărare aplicat. Selecționarea principiilor apărării este destul de anevoioasă, deoarece multe dintre regulile și indicațiile tactice corespunzătoare unei bune apărări, în special acelea privind acțiunile individuale din apărare, capătă aparent importanță de principii, mai ales cînd sînt aplicate sau au fost aplicate greșit, contribuindu-se astfel indirect la succesul acțiunilor atacanților. De aceea, eforturile noastre au fost orientate în a separa regulile tactice ale apărării în diferite situații cu un caracter mai mult sau mai puțin localizat, în funcție de sistem și alte criterii, de anumite reguli cu caracter foarte general și cu aplicativitate în orice fază a apărării pe care le considerăm *principii*.

Apărarea coșului este unul din cele mai importante principii. Neaplicarea sau lipsurile în aplicarea lui duc în mod inevitabil la primirea unui coș și, în consecință, la insuccesul apărării în faza respectivă. De aceea, orice apărător — indiferent de sarcinile speciale primite — trebuie să acționeze direct sau indirect, cînd acțiunea directă este inoperantă, pentru a apăra coșul. Acest principiu scoate în evidență greșelile de concepție, de exemplu, în apărarea om la om efectuată de unii jucători care, marcîndu-și adversarul repartizat inițial, asistă pasiv la faza de joc în care un atacant (altul decît cel repartizat lor) se îndreaptă nestingherit către coș și înscrie, deși aveau posibilitatea să intervină.

De la aplicarea acestui principiu — am putea spune vital — al apărării se pleacă totdeauna la organizarea și dirijarea ei, principiul concretizîndu-se prin *acțiuni individuale și colective*, desfășurate după anumite reguli verificate în practică și care asigură în cea mai mare măsură eficiența apărării. Neaplicarea acestui principiu duce implicit la compromiterea succesului realizat de echipă în atac, deoarece apărarea nu și-a îndeplinit importanta sarcină, aceea de a *consolida succesul atacului*.

Cooperarea și întrajutorarea. Indiferent de sistemul de apărare și variantele lui, apărarea trebuie să aibă un pronunțat caracter colectiv, concretizat prin organizarea și întrajutorarea în efectuarea acțiunilor individuale și colective de apărare. Într-adevăr, cum s-ar putea face față, prin acțiuni individuale, independente și disparate, în fața unui atac organizat pe principiile activității colective? În consecință, atît în elaborarea planului tactic special de apărare, cît și în orice acțiune de apărare, preocuparea pentru cooperare și întrajutorare trebuie să fie permanentă. Dacă în sistemul de apărare în zonă, cooperarea și întrajutorarea există prin însuși specificul sistemului, în apărarea om la om se realizează organizat, prin combi-

Scanned with OKEN Scanner

naţiile de apărare (flotare, schimbare de adversar, alunecări etc), cît şi improvizat, în situaţii spontane în care orice apărător este dator să aplice principiile apărării coşului sau al obţinerii mingii de la adversari.

În general, întrajutorarea se aplică ori de cîte ori un apărător este pus în dificultate de către un atacant. Primul apărător care trebuie să primească ajutor este acela care se află în apropierea panoului şi luptă împotriva atacantului cu mingea. Ca regulă importantă în aplicarea colaborării şi întrajutorării mai reţinem închiderea culoarelor de pătrundere spre coş; în acest caz, apărătorul neangrenat în acţiuni directe de apărare are sarcina de a se plasa pe culoarele de acces spre coş, culoare pe care vor încerca să pătrundă atacanţii. Cînd această acţiune se face de mai mulţi apărători, acţiunea tactică colectivă respectivă poartă denumirea de *aglomerare* sau de *flotare colectivă*, după caz. Ca linie generală de aplicare a acestui principiu trebuie reţinută necesitatea unei bune organizări în apărare, inclusiv dirijarea ei prin *vorbire*.

Adaptarea apărării la specificul atacului advers şi propriu. Tactica de joc, indiferent de situaţie (atac sau apărare), trebuie să se caracterizeze prin adaptabilitate. Această trăsătură este dictată de particularităţile adversarilor şi ale coechipierilor consideraţi individual şi colectiv, precum şi de alte condiţii concrete de desfăşurare a jocului. Acest principiu al tacticii de joc generale se materializează în apărare sub forma lui mai particulară enunţată de noi, ca principiul adaptării la specificul atacului adversarilor, precum şi la caracteristicile apărătorilor proprii. Prin forţa împrejurărilor, dat fiind faptul că prin posesia mingii iniţiativa aparţine atacului, apărarea trebuie să se adapteze la specificul lui (sistem, tip etc.), luînd cele mai corespunzătoare măsuri. Aplicarea acestui principiu nu înseamnă renunţarea la aplicarea principiului obţinerii mingii de la adversari; contradicţia este numai aparentă. Principiul adaptării apărării la specificul atacului trebuie interpretat ca o adaptare a sistemului şi a acţiunilor de apărare folosite la cerinţele concrete ale jocului. Opusă acestei adaptări permanente a apărării la specificul atacului, acestei elasticităţi, este rigiditatea tactică în apărare, care în mod inevitabil duce la insuccese.

Determinarea adversarilor să comită erori şi valorificarea acestora. În manevrarea mingii şi în efectuarea diferitelor procedee tehnico-tactice individuale sau colective, atacanţii pot comite anumite greşeli de execuţie sau infracţiuni la regulamentul de joc. Apărătorii trebuie să sesizeze imediat greşelile şi să intre în posesia mingii, declanşînd apoi contraatacul. Dar aceste greşeli nu trebuie numai aşteptate. O apărare inteligentă şi activă poate prelua iniţiativa,

Scanned with OKEN Scanner

provocînd comiterea lor. De exemplu, în cazul circulațiilor șablon observate, apărătorii — sesizînd locul de finalizare (angajarea decisivă) — se pot plasa astfel încît să intercepteze pasa. De asemenea, în cazul în care un jucător nu protejează bine mingea și s-a dezechilibrat, el trebuie marcat agresiv, obligîndu-l să rețină mingea peste c le cinci secunde regulamentare sau să comită pași, dublu dribling etc.

Ca linie generală, apărarea — aplicînd principiul enunțat — va acționa decisiv, preluînd inițiativa atacanților care, preocupați de a nu pierde mingea, vor renunța la acțiunile ofensive, mulțumindu-se cu protejarea mingii, pe care totuși o vor ceda pînă la urmă.

Obținerea mingii de la adversari (intrarea în posesia mingii). Orientarea acțiunilor apărării exclusiv în scopul de a nu primi coșuri este incompletă. Apărarea trebuie astfel aplicată, încît să smulgă inițiativa care aparține atacanților prin posesia mingii, căutînd ca prin mijloace regulamentare mingea să fie preluată de echipa din apărare în cel mai scurt timp, astfel ca, la rîndul ei, să întreprindă apoi acțiuni de atac. Experiența dovedește că victoria aparține echipelor care au avut superioritate în numărul atacurilor efectuate și deci au intrat de mai multe ori în posesia mingii decît adversarul. Pentru aceasta, apărarea trebuie să aibă un caracter activ, dinamic și agresiv, să preia inițiativa și să nu-și limiteze activitatea exclusiv în a răspunde la acțiunile și inițiativa atacului.

FACTORII APĂRĂRII

Considerată global, apărarea — în diferitele ei faze și forme și în aplicarea principiilor — se caracterizează prin acțiuni individuale și colective. După cum se știe, acțiunile individuale și colective constau în executarea unor procedee tehnice însușite de apărător în antrenament și aplicate rațional și oportun în raport de situația concretă de pe teren, ca urmare a unui raționament tactic. Deci, activitatea apărătorului trebuie considerată sub formă de acțiuni tactice, denumire prin care înțelegem *folosirea oportună a celui mai indicat complex de procedee tehnice în lupta cu atacantul, într-o anumită fază a jocului.*

Analizînd mai atent, observăm în apărare, în afară de acțiunile individuale și colective, prezența și a altor factori. Acești factori ar putea fi considerați ca făcînd parte din acțiunile individuale și colective ; a-i considera astfel nu este o greșeală ; dar, după părerea noastră, credem că prezentarea acestor factori, premergătoare acțiunilor individuale — totuși nu izolat, ci în interdependență cu

Scanned with OKEN Scanner

acțiunile individuale și cele colective — oglindește realitatea de pe terenul de joc și ajută, în același timp, la studierea lor, precum și la pregătirea practică și teoretică a jucătorilor.

Din considerentele de mai sus, desemnăm ca factori ai apărării următorii : plasamentul, anticiparea acțiunilor, circulația, acțiunile individuale și colective și, în sfîrșit, ritmul apărării — factori pe care îi vom prezenta succesiv în rîndurile ce urmează :

Plasamentul în apărare. Plasamentul, ca noțiune generală, are aplicativitate în tot timpul jocului, atît în atac, cît și în apărare.

În unele lucrări de specialitate și destul de frecvent și în limbajul curent, plasamentul în apărare este înglobat în denumirea de *marcarea sau marcajul adversarului.* Această denumire consacrată, deși o folosim și noi, o considerăm improprie pentru ceea ce reprezintă plasamentul, deoarece marcarea adversarului este acțiunea prin care apărătorul luptă cu atacantul, acțiune *ulterioară* plasamentului ; aceasta în timp ce plasamentul în apărare constă în *ocuparea celui mai corespunzător loc de pe teren, care să favorizeze efectuarea acțiunilor de apărare.* Totuși, un foarte bun plasament în apărare, executat în condiții ideale, mai presupune și asigurarea concomitentă și a unui demarcaj corect, în cazul în care echipa din apărare trece în atac.

Plasamentul în apărare se realizează în funcție de panou și de locul ocupat de adversar, de sectorul din teren unde se află mingea și de caracterul apărării folosite.

În general, plasamentul în apărare are misiunea de a asigura condițiile cele mai favorabile de acționare pentru toți ceilalți factori. Regulile și indicațiile tactice după care trebuie să se efectueze un bun plasament sînt prezentate la analiza globală a acțiunii individuale în apărare, adică marcarea atacantului.

Anticiparea acțiunilor este un factor foarte important, reprezentînd contribuția pe care gîndirea, rațiunea trebuie să o aducă în desfășurarea acțiunilor de apărare. Anticiparea acțiunilor reprezintă un aspect a ceea ce în limbaj sportiv este cunoscut sub denumirea de gîndire tactică. Jucătorul, în speță apărătorul, indiferent de acțiunea pe care o va întreprinde, această acțiune trebuie să aibă o motivare tactică, să reprezinte o consecință logică a fazei de joc la care apărătorul participă.

Anticiparea acțiunilor reprezintă un proces de analiză și sinteză, un raționament deductiv care se petrece într-un timp extrem de scurt și se caracterizează prin aceea că, în mod normal, este urmat de o hotărîre care, o dată luată, se aplică imediat. Trebuie subliniat, de asemenea, faptul că în baschet, ca și în jocurile sportive în general — atît în atac, cît și în apărare — orice fază de joc prezintă mai multe

Scanned with OKEN Scanner

soluții tactice, dintre care numai una singură este cea mai bună la momentul și în condițiile date. Rolul gîndirii tactice, și în speță al anticipării acțiunilor, este acela de a găsi cea mai bună soluție înainte ca condițiile date să sufere vreo schimbare și să treacă la aplicarea ei, prevăzînd și favorizînd acțiunile următoare ale coechipierilor și prevenind sau contracarînd acțiunile prezente și următoare ale adversarilor. Anticipînd acțiunile atacantului advers, apărătorul preia inițiativa, luînd măsuri de prevenire, și-l obligă pe atacant fie să renunțe la acțiunea proiectată, fie să comită erori, care urmează a fi valorificate de apărătorul care a anticipat acțiunea sau de un coechipier care, la rîndul lui, a anticipat și el acțiunea și a acționat în consecință.

Pentru a avea succes în anticiparea acțiunilor, apărătorul trebuie să aibă inițial un plasament corect, astfel încît să vadă atît adversarul direct, cît și mingea și o porțiune cît mai mare din terenul de joc ocupat de atacanți și apărători.

Circulația. Pentru a valorifica și aplica măsurile preconizate ca rezultat al anticipării acțiunilor, precum și pe acelea de răspuns la acțiunile ulterioare întreprinse de atacant, apărătorul trebuie să se deplaseze, să circule. Această circulație este mult influențată de circulația atacanților. În apărare ea poate fi individuală, în cazul în care apărătorul încearcă să realizeze individual sarcinile de apărare sau combinativă, în cazul în care sarcinile de apărare sînt rezolvate în colectiv, cu ajutorul combinațiilor de apărare (flotare, alunecare, schimbare de adversar etc.).

În general, prin circulație în apărare înțelegem *traseul deplasărilor și distanța acestora parcuse de unul sau mai mulți apărători în efectuarea sarcinilor de apărare sau de marcare a adversarilor.* Circulația, chiar și cea individuală, trebuie organizată astfel încît să corespundă anumitor reguli, și anume :

— menținerea plasamentului corect în funcție de sistemul de apărare folosit, de fază, de particularitățile adversarului etc., de obicei între panou și adversar ;

— deplasările unui apărător să nu stingherească, ci să favorizeze deplasările celorlalți ;

— favorizarea efectuării corecte și oportune a procedeelor tehnice de apărare ;

— încadrarea circulației respective în sistemul de apărare și varianta sa folosită de echipă.

Acțiunile individuale și colective în apărare. După cum se știe, jocul de baschet constă dintr-o succesiune de acțiuni. Acțiunea se caracterizează prin dinamism și prin participarea factorului conștient, adică a gîndirii. Deci acțiunea presupune o succesiune de procese

Scanned with OKEN Scanner

de analiză și sinteză, la care se adaugă activitatea concretă, practică. În jocurile sportive, în general, deci și în baschet, deosebim acțiuni individuale și colective. Aceste acțiuni le găsim și în apărare. Încercînd să prezentăm conținutul noțiunii de acțiune individuală în apărare, putem spune că *acțiunea individuală reprezintă folosirea conștientă de către apărător a celui mai corespunzător complex de procedee tehnice, structurat cît mai rațional, în scopul realizării unei sarcini de apărare*, cum ar fi împiedicarea atacantului de a înscrie un coș, de a intra în posesia mingii etc.

Acțiunea tehnică colectivă în apărare, cunoscută și sub denumirea de *combinație tactică, reprezintă o coordonare a acțiunilor individuale a doi sau mai mulți apărători, în scopul rezolvării unei sarcini de apărare.* Ca exemple, enumerăm: închiderea pătrunderilor, schimbarea de adversari etc. Acțiunea tactică în apărare reprezintă factorul de bază al apărării și însumează toți factorii prezentați anterior, factori care preced totuși acțiunea propriu-zisă. Trebuie deci să reținem că acțiunea înseamnă tehnica condusă de rațiune, concretizată prin activitate.

Pentru a înțelege mai bine acțiunile de apărare și mai ales indicațiile și regulile tactice de aplicare a lor, este necesar a considera acțiunile apărătorului nu izolat, ci în relația normală de joc, adică în relația atacant-apărător, deci în lupta permanentă dintre cele două părți care acționează antagonic pentru realizarea succesului, a victoriei.

ACȚIUNILE TACTICE INDIVIDUALE

Acțiunea tactică individuală în apărarea de bază și care include și pe ceilalți factori ai apărării este cunoscută sub denumirea de marcare a atacantului. În funcție de situațiile și acțiunile atacantului, marcarea sau marcajul se împarte în:

1 — marcarea atacantului fără minge;

2 — marcarea atacantului cu minge.

Marcarea atacantului în posesia mingii are mai multe subdiviziuni, pe care le vom prezenta ulterior.

1. **Marcarea atacantului fără minge.** Sub această denumire înțelegem *acțiunile apărătorului, prin care el ocupă succesiv cele mai convenabile locuri din teren, care să favorizeze eficacitatea procedeelor tehnice pe care le execută, în scopul împiedicării atacantului de a se deplasa nestingherit și de a primi mingea în locurile cele mai favorabile acțiunilor de atac.*

Scanned with OKEN Scanner

Misiunea principală a apărătorului în marcarea atacantului fără minge este aceea de a sesiza (și de a anticipa) intențiile și acțiunile atacantului și de a-l împiedica să le realizeze. Această misiune cu caracter permanent se concretizează în următoarele sarcini parțiale :

— împiedicarea atacantului de a ocupa pe teren un loc convenabil, unde să poată primi mingea și să acționeze liber către coș (acțiune de opoziție la demarcarea efectuată de atacant) ;

— împiedicarea atacantului de a ocupa poziții favorabile de aruncare la coș (în apropierea coșului, locuri de aruncare preferate etc.) ;

— interceptarea mingii (cînd este posibil) ;

— evitarea blocajelor și paravanelor ;

— evitarea dezechilibrării și a derutei prin fentele executate de atacanți ;

— evitarea comiterii de greșeli personale.

Pentru realizarea acestor sarcini, apărătorul va trebui să posede o tehnică și o pregătire fizică corespunzătoare, să aplice principiile apărării și să folosească ceilalți factori ai apărării conform regulilor și indicațiilor tactice ale unui marcaj corect, pe care le prezentăm în continuare :

— un plasament corect se efectuează în funcție de panoul apărat, de locul adversarului și de locul mingii. Ca regulă generală reținem că apărătorul trebuie să se plaseze permanent între adversar și panou (fig. 19) ;

— este necesară adoptarea unei poziții convenabile, care să favorizeze acțiunile de apărare ; această poziție este denumită *poziție fundamentală.*

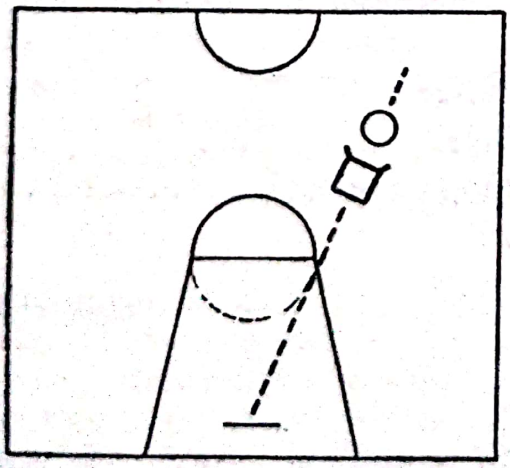


Fig. 19

Aceste două reguli se referă la folosirea primului factor al apărării, deci la plasament. În tactica veche, indicațiile privind plasamentul preconizau că apărătorul trebuie să se afle permanent între atacant și panou, pe o linie imaginară, care ar uni locul ocupat de atacant și centrul coșului.

Baschetul modern, cu o tehnică și tactică evoluate, a adus

Scanned with OKEN Scanner

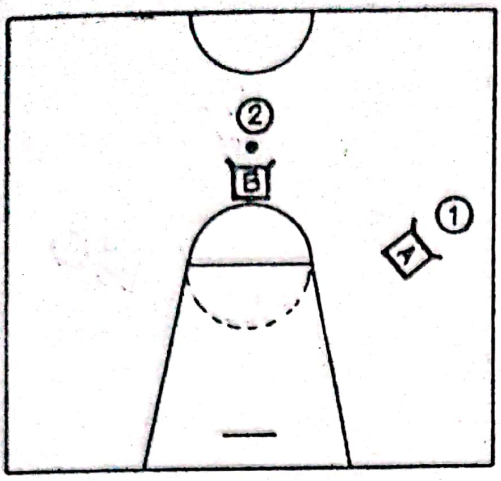


Fig. 20

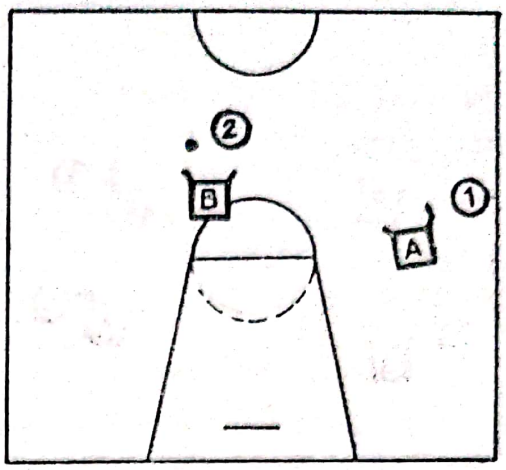


Fig. 21

completări și chiar modificări acestui plasament. În primul rînd, în afară de poziția și acțiunile atacantului, în realizarea unui plasament corect și eficient, apărătorul trebuie să includă încă un element, și anume: locul mingii. Acest nou element, precum și completarea apărării cu principiile intrării în posesia mingii și întrajutorării au dus la apariția unor reguli de marcare a atacantului fără minge, evoluate, care au influențat nu numai plasamentul propriu-zis (alegerea și ocuparea locului), ci și poziția apărătorului și a segmentelor sale. Pentru a fi mai ușor înțeleși, figurile 20 și 21 ne exemplifică *marcajul clasic* și, respectiv, *marcajul modern*. Acesta din urmă se caracterizează prin orientarea planului frontal al apărătorului spre minge, deși el își păstrează, în general, locul între atacant și panou. În noua poziție, însă, apărătorul are umărul orientat spre atacant, datorită faptului că are dus înainte piciorul dinspre adversar (piciorul drept). Această poziție favorizează includerea mingii în cîmpul vizual în cazul în care atacantul nr. 2 ar pasa atacantului nr. 1. Ca regulă generală reținem deci că în marcajul corect se duce înainte piciorul care să favorizeze vederea mingii, adică piciorul opus locului mingii. Privirea apărătorului este orientată aproximativ pe bisectoarea unghiului format de locul apărătorului cu locul mingii și al atacantului marcat, încercînd să cuprindă un cîmp de joc cît mai larg, în care să fie incluși în mod obligatoriu atacantul direct și mingea.

Scanned with OKEN Scanner

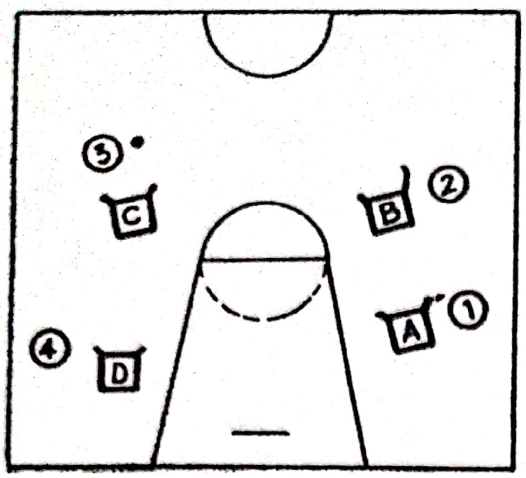


Fig. 22

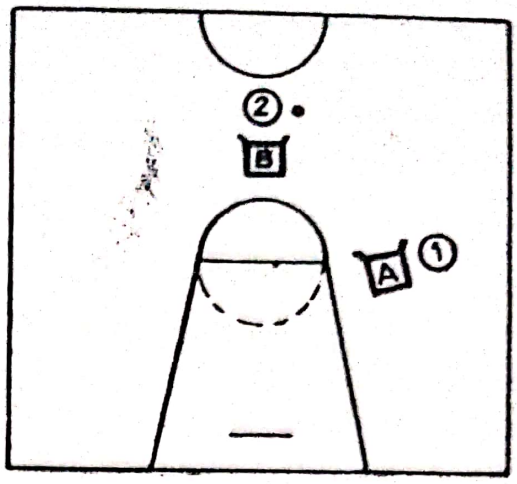


Fig. 23

Figura 22 ilustrează un marcaj corect executat de toţi apărătorii, exclusiv marcajul pivotului, de care ne vom ocupa separat. În afară de marcajul prezentat, care constituie marcajul normal, de bază, şi care are un caracter atît *de supraveghere*, cît şi *de intercepţie*, în baschetul modern se mai foloseşte *marcajul la intercepţie.* Acest marcaj corespunde formei agresive a apărării, denumită presing. Regula de bază în efectuarea acestui marcaj este aceea că apărătorul se plasează *într-un plan* situat între atacant şi minge (fig. 23).

Plasamentul într-un plan situat între minge şi atacantul supravegheat nu înseamnă plasamentul pe o linie imaginară, care ar uni locul mingii cu al atacantului, ci cu circa un pas mai înapoi, realizat cu piciorul dinspre minge. Prin această poziţie apărătorul păstrează între minge şi atacantul direct unul sau ambele segmente (braţul şi piciorul) dinspre atacant. Această poziţie favorizează intercepţia. Printr-un lucru de braţe şi picioare susţinut, apărătorul determină pe posesorul mingii să renunţe la pasarea ei atacantului marcat la intercepţie sau să efectueze o pasă greşită, care poate fi interceptată. De reţinut că presingul se deosebeşte de apărarea agresivă clasică tocmai prin poziţia apărătorului. Prin această apărare, şi deci prin marcajul descris, apărătorul încearcă să preia iniţiativa şi lupta cu intenţia precisă de a intra neîntîrziat în posesia mingii.

Cele două reguli de marcaj, prezentate pînă acum, se referă la plasamentul şi poziţia apărătorului în efectuarea marcării atacan-

tului fără minge. Alte reguli se referă la deplasare, deci la circulația apărătorului, și anume :

— însoțirea atacantului oriunde se va deplasa în zona de apărare (chiar și în aceea de atac, în cazul apărării agresive pe tot terenul) menținînd plasamentul corect (arătat în primele două reguli) și executarea acestor deplasări numai pe segmente de linie dreaptă. În manevrele lui, atacantul circulă în forma unor linii curbe. Apărătorul, urmărindu-și atacantul, nu se va deplasa paralel cu el, ci pe *coarda arcului* care unește punctul de plecare al curbei pe care se deplasează atacantul cu capătul acestei curbe care îl apropie de coș ; în caz contrar (așa cum se întîmplă începătorilor), apărătorul circulă paralel cu atacantul și îi dă posibilitatea acestuia să se plaseze între apărător și panou — deci fără nici un adversar — tocmai ceea ce apărătorul încearcă să împiedice. În figurile 24 și 25 arătăm o circulație greșită și, respectiv, una corectă ;

— utilizarea, ca procedeu tehnic de deplasare (de circulație), a pasului adăugat sau a alergării laterale, în funcție de tempoul de alergare al atacantului ; pe cît posibil în timpul circulației apărătorul va continua lucrul de brațe, cu scopul de a determina pe atacant să execute un drum mai lung, depărtîndu-l de coș, iar pe posesorul mingii *să renunțe* la angajarea atacantului care circulă. Considerăm ca o indicație tactică foarte utilă cea care arată că în situația în care atacantul s-a deplasat prin surprindere, avînd cel puțin un pas avantaj, apărătorul trebuie să execute o pivotare sau o piruetă înapoi, în partea opusă atacantului, egalizînd astfel avantajul acestuia.

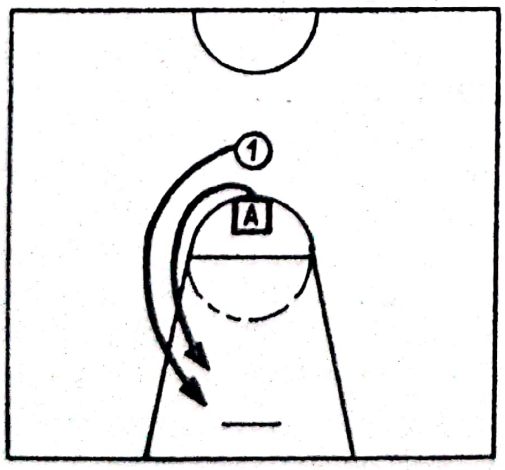


Fig. 24

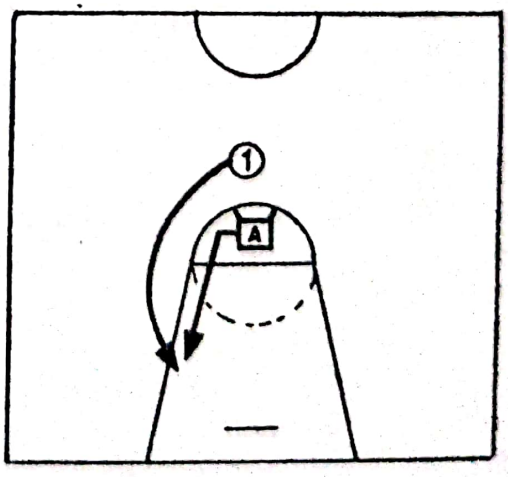


Fig. 25

Scanned with OKEN Scanner

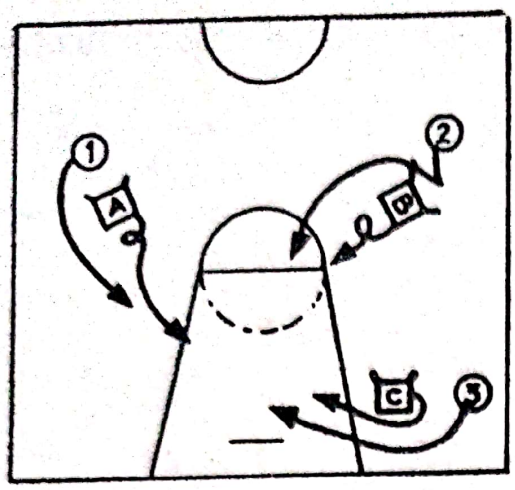


Fig. 26

În figura 26 apărătorii A și B, executînd o piruetă înapoi, de cca 90°, în partea opusă direcției în care au fost depășiți de atacanții nr. 1 și nr. 2, reușesc să egaleze avantajul atacanților, spre deosebire de apărătorul C care, depășit fiind de atacantul nr. 3, îl urmărește, executînd în prealabil o întoarcere, o piruetă sau o pivotare de cel puțin 180° și nu mai poate recupera avantajul pierdut.

Marcarea atacantului care urmează să primească mingea. Aceasta constituie varianta cea mai dificilă a marcării atacantului care nu are mingea. În efectuarea acestui marcaj, anticiparea acțiunilor are o importanță covîrșitoare. Analizînd această variantă, constatăm că are două faze :

— *prima fază* constă dintr-o activitate conștientă a apărătorului, în care rolul principal îl are gîndirea tactică ajutată de pregătirea tactică și experiența competițională. Această primă fază constă în :

— anticiparea globală a fazei : jucătorul anticipează situația echipei proprii în comparație cu cea a adversarului și caută să deducă ceea ce se va întîmpla în mod normal ;

— analiza posibilităților în relația atacant-apărător în cauză, apreciind și comparînd avantajul de moment și totodată ținînd seama atît de calitățile și particularitățile proprii, cît și de cele ale adversarului. Această apreciere sau evaluare a calităților și particularităților celor doi competitori în relația atacant-apărător trebuie să aibă loc, de fapt, chiar la începutul meciului ; după două-trei faze de apărare, apărătorul trebuie să ajungă să-și cunoască atacantul repartizat spre apărare. Pentru a-l cunoaște și aprecia cît mai obiectiv, apărătorul trebuie să găsească răspunsul corect la următorul chestionar pe care și-l formulează mintal : știe atacantul să se demarce, folosește fentele, este lent sau rapid, aruncă precis, e sigur pe el, acționează variat sau șablon, are încredere în coechipieri și aceștia în el, îi este teamă de apărător (de cel care face raționamentul) ?

Răspunsul corect îi indică și mijloacele pe care trebuie să le folosească. Dacă apărătorul a reușit să-și cunoască și să-și evalueze just atacantul direct în faza discutată, nu-i rămîne altceva de

Scanned with OKEN Scanner

apreciat decît cui îi aparţine avantajul de moment. După aprecierea făcută, apărătorul îşi schiţează mintal un plan de acţiune imediată şi ulterioară, ţinînd seama de concluzia la care a ajuns : iniţiativa aparţine apărătorului ? atacantului ? ce măsuri trebuie luate şi care sînt posibilităţile pentru preluarea iniţiativei ?

— încadrarea acţiunii individuale, ca urmare a stabilirii planului de acţiune colectivă (în sistemul cu varianta sa de apărare folosită de echipa proprie) ;

— *faza a doua* constă din acţiunea propriu-zisă. Dacă atacantul este departe de coş şi nu sînt posibilităţi de interceptare, iar apărătorul se găseşte la o distanţă prea mare de atacant, în acest caz apărătorul îl va lăsa să primească nestingherit mingea. După primirea mingii de către atacant, apărătorul analizează posibilităţile acestuia în noua situaţie. Dacă ajunge la concluzia că atacantul nu poate arunca la coş şi nici executa o depăşire, apărătorul îl va supraveghea numai, plasîndu-se pe drumul de eventual acces spre panou, şi-şi va concentra atenţia în ajutorarea coechipierilor ai căror adversari sînt mai puternici şi în situaţii favorabile ; deci, va căuta să împiedice angajarea acestor atacanţi de către posesorul mingii.

Cînd apărătorul ajunge la concluzia că sînt condiţii pentru interceptarea mingii, el va încerca această acţiune.

Intercepţia sau interceptarea mingii este o acţiune tactică individuală de mare răspundere, care dă mari satisfacţii realizatorului ei şi demobilizează sau enervează echipa adversă. *Prin intercepţie se înţelege acţiunea prin care apărătorul intră în posesia mingii, în timp ce aceasta zboară pe traiectorie, între doi atacanţi.* Efectuarea intercepţiei constituie un exemplu tipic de aplicare a factorului anticipării acţiunilor adversarului. În consecinţă, apărătorul trebuie să aprecieze just dacă condiţiile fazei favorizează intercepţia, şi anume :

— distanţa dintre atacantul care pasează şi cel care primeşte (dacă această distanţă este mare, există premisele intercepţiei, deoarece mingea va zbura pe traiectorie un timp mai îndelungat, care poate fi utilizat de apărător pentru a ajunge la minge) ;

— distanţa dintre apărător şi atacantul care urmează a primi mingea (dacă distanţa aceasta este mică, posibilităţile apărătorului de a ajunge mingea sînt cel puţin egale cu ale atacantului, şi în consecinţă el poate încerca intercepţia) ;

— poziţia şi situaţia concretă în care se află cei doi atacanţi între care mingea urmează a fi pasată (dacă posesorul mingii este marcat agresiv şi se află în dificultate, calitatea pasei lui va fi slabă şi deci intercepţia are mari şanse de reuşită ; de asemenea,

Scanned with OKEN Scanner

dacă atacantul care urmează a primi mingea nu se află cu fața spre ea și dacă este necesar ca el să execute în prealabil o întoarcere spre minge și apoi să se îndrepte către ea, sau dacă atacantul respectiv este neatent sau nu a sesizat că mingea îi va fi pasată lui, aceste condiții favorizează pe apărător, care se află cu fața și, în general, într-o poziție orientată perpendicular pe traiectoria mingii);

— pregătirea tehnico-tactică și calitățile motrice ale celor doi atacanți (atacantul posesor al mingii, dacă este mai slab pregătit, în general „telefonează" pasa, adică face vizibilă intenția lui de a pasa mingea atacantului al cărui apărător va încerca intercepția; de asemenea, dată fiind pregătirea lui slabă, procedeul de pasare va fi stereotip — de exemplu cu ambele mîini de la piept —, iar viteza de zbor a mingii va fi lentă; aceleași observații și în privința primitorului; dacă acesta nu iese în întîmpinarea mingii și are o viteză de reacție și de deplasare scăzute și inferioare apărătorului, acestea constituie condiții favorabile de intercepție).

Ajungînd la concluzia favorabilă efectuării intercepției (din punct de vedere al situației atacanților), raționamentul apărătorului trebuie să fie orientat și în direcția situației proprii și a echipei sale (din apărare). El trebuie să se fi decis asupra măsurilor în cazul eșecului, răspunzînd la următoarele întrebări:

— are cine să-l dubleze dacă intercepția n-a reușit?

— are posibilități de a reveni la atacantul care primește mingea, dacă aceasta ajunge totuși la el și, deci, de a repara ratarea intercepției?

— ratarea intercepției creează atacanților situația favorabilă pentru a înscrie imediat la coș?

— în caz că atacantul direct primește mingea și se îndreaptă spre coș, care dintre apărători îl va prelua și, în consecință, care este atacantul rămas liber asupra căruia apărătorul care a ratat intercepția va acționa imediat după schimbarea de adversar?

Dacă și în această direcție condițiile sînt favorabile, apărătorul va trece la execuția propriu-zisă. Pentru aceasta se recomandă ca el să ia o poziție similară startului din picioare. În acest timp, atenția va fi concentrată atît asupra mingii, cît și asupra atacantului căruia îi este transmisă. Unii apărători cu experiență își maschează intenția de intercepție, lăsînd impresia că au scăpat din supraveghere pe atacantul direct și că nu-i interesează faza în general; în realitate ei urmăresc atît atacantul, cît și mingea. Așa cum am mai arătat, apărătorul — indiferent de expresia lui generală — stă încordat pentru a pleca la intercepție. Plecarea se face foarte rapid și hotărît, imediat ce mingea a părăsit mîinile atacantului. Deplasarea la minge constă din 1—3 pași de elan, urmați de o săritură care

Scanned with OKEN Scanner

să-l ducă pe traiectoria mingii. Dacă este posibil, se va interveni pe traiectorie prinzînd mingea cu ambele mîini și aterizînd fie în dribling, și în continuare plecînd pe contraatac, fie pe ambele picioare, în poziție de lansare a contraatacului. Cînd mingea este mai departe și mai sus, iar atacantul care trebuie să o primească luptă și el pentru ea, apărătorul va interveni cu o singură mînă, aterizînd în dribling și încercînd să se depărteze de atacant, sau va lovi mingea înainte și oblic în partea opusă atacantului, continuînd apoi alergarea pentru a intra în posesia ei. În cazul unei pase înalte și în condiții de luptă cu atacantul, săritura va fi efectuată cît mai sus și, dacă nu se pot executa cele indicate anterior, atacantul va voleibola mingea cu o mînă, depărtînd-o de atacant și apoi o va prinde sau va ateriza concomitent cu începerea driblingului.

Plonjonul este un procedeu special de intercepție. El constituie o acțiune curajoasă, deoarece uneori este periclitată integritatea corporală a apărătorului. Se folosește în situațiile în care mingea se rostogolește pe teren sau sare repetat la o înălțime din ce în ce mai mică.

Raționamentul de anticipare a acțiunii este același ca la intercepție. Ca excepție, se recomandă ca plonjonul să fie executat cu fața la minge și cu spatele spre atacant, mai ales dacă și acesta încearcă executarea plonjonului. Dacă apărătorul este liber de adversar în timpul executării plonjonului, el va apuca mingea cu mîinile, încercînd s-o paseze înainte de rostogolire, pentru a nu fi penalizat. În cazul în care mingea este mai departe și în același timp și unul sau mai mulți atacanți încearcă să și-o însușească, apărătorul o va aduce spre piept sau abdomen, ferind-o de a fi smulsă, și așteaptă fluierul arbitrului care, în mod normal, va dicta o angajare între doi.

Din cele relatate pînă acum au reieșit principalele acțiuni de apărare împotriva atacantului fără minge, în situații în care acesta se află relativ departe de coș. Depărtarea de coș a atacantului influențează distanța la care se deplasează apărătorul. Cu cît distanța atacantului față de coș este mai mare, cu atît și depărtarea apărătorului față de atacantul respectiv este mai mare, marcajul în acest caz căpătînd forma unui *marcaj de supraveghere*.

În general, se recomandă ca apărătorul, în cazul în care atacantul se află în apropiere de centru, să-l marcheze la distanță de 3—5 m și, în același timp, să dea ajutor celorlalți coechipieri. Pe măsură ce atacantul se apropie de coș, această distanță se micșorează și totodată poziția apărătorului devine mai joasă, iar atenția lui se concentrează tot mai mult asupra atacantului. Cînd distanța de coș a atacantului este de 7—8 m, deci are posibilitate să primească

Scanned with OKEN Scanner

mingea și să arunce de la semidistanță, plasamentul apărătorului se face la distanță normală de 1—1,50 m și se aplică regulile amintite. Prin plasament, apărătorul încearcă să determine pe posesorul mingii să renunțe a pasa mingea atacantului marcat, iar pe respectivul atacant să-l determine să *se depărteze de coș* și să nu ocupe poziții favorabile aruncării.

Cînd atacantul are locuri preferate în care așteaptă pasa pentru a executa aruncarea și apărătorul cunoaște aceste locuri, acestuia din urmă i se recomandă să-l marcheze la intercepție, cînd încearcă să ocupe sectorul de teren preferat sau, dacă e posibil, apărătorul să ocupe el aceste sectoare, determinînd îndepărtarea atacantului de coș sau intercepția mingii.

În apropierea coșului, deci la o distanță de aproximativ 7 m, apărătorul se plasează la depărtarea minimă permisă de regulament (cca 90 cm). Caracterul de intercepție al marcajului trebuie să devină mai evident, iar poziția joasă a apărătorului se accentuează, însoțindu-și deplasările cu lucrul activ de brațe și picioare, pentru a prelua inițiativa. Distanța la care ne-am referit mai variază în raport și de calitățile motrice și pregătirea tehnico-tactică a celor doi jucători (atacant și apărător), precum și de locul mingii. Dacă atacantul este mai rapid decît apărătorul și bun tehnician, cunoscînd și aplicînd eficient procedeele de mișcare în teren, apărătorul va adopta o poziție foarte joasă, cu brațele larg desfăcute, și va mări distanța față de atacant la cca 1,50 m, chiar în apropierea coșului (4—6 m). De asemenea, dacă locul în care apărătorul efectuează marcajul este departe de locul mingii, distanța apărătorului față de atacant se poate mări dacă apărarea colectivă folosită de echipă impune acest lucru.

— *Marcarea individuală a jucătorului pivot (fără minge).* Marcarea jucătorului pivot intră în categoria așa-numitelor marcaje speciale și este descrisă la capitolul „Acțiunile și pregătirea jucătorilor pivoți".

— *Marcarea jucătorului centru.* Întrucît prin plasamentul său mai departe de panou, a poziției sale cu spatele spre panou și a posibilităților sale de a urmări jocul (în parte nu observă acțiunile de pe colțurile terenului) care sînt mai reduse, marcarea acestui jucător specializat este mai ușoară decît a jucătorului pivot. Ea se aseamănă foarte mult cu marcarea din lateral a pivotului. Sarcina apărătorului, în general, este aceea de *a împiedica* pe jucătorul centru să primească mingea, deoarece este știut că el acționează în special ca distribuitor de pase. Pentru efectuarea marcajului, apărătorul se va plasa la spatele atacantului și spre partea în care se află mingea. Poziția sa va fi mai joasă decît la marcarea pivotului,

Scanned with OKEN Scanner

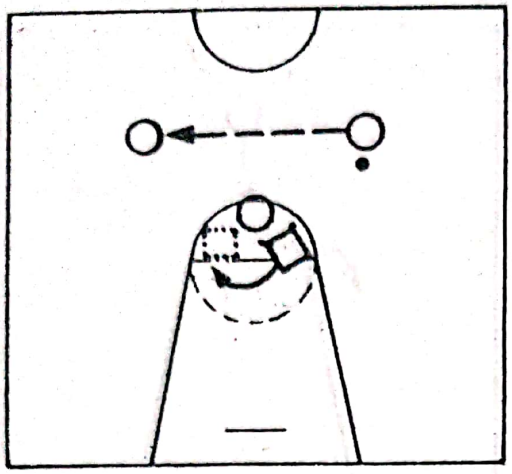


Fig. 27

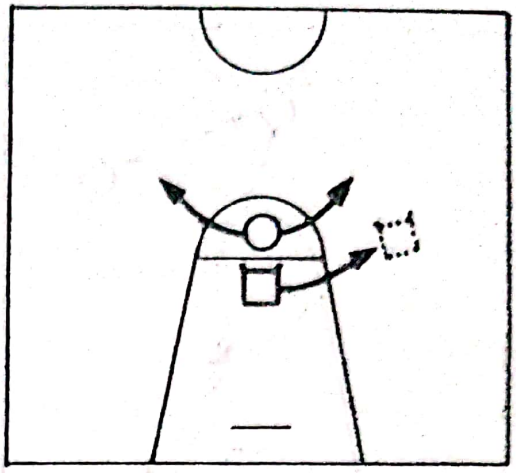


Fig. 28

avîndu-se înainte brațul și piciorul dinspre partea mingii. Talpa piciorului avansat nu trebuie să depășească pe aceea a atacantului. Lungimea pasului executat nu trebuie să depășească două lungimi de talpă, iar greutatea va fi repartizată egal pe ambele părți. În timpul marcajului, apărătorul va simula, prin fente (fandări false), ieșirea la intercepție, agitînd în același timp și brațul. Dacă mingea trece pe partea opusă, apărătorul se va deplasa prin spatele atacantului și va executa același marcaj, folosind în schimb segmentele opuse (fig. 27). În cazul în care atacantul centru se deplasează spre marginile liniei de aruncări libere, apărătorul îl va însoți prin pași adăugați și va continua marcajul în noile condiții, aplicînd aceleași indicații menționate mai sus (fig. 28). Cînd mingea se află la un atacant plasat pe axul coșului în fața jucătorului centru, apărătorul va proceda după cum urmează: dacă intenționează interceptarea mingii, va executa marcajul în partea mîinii nepreferate (neîndemînatice), de obicei stînga; aceasta pentru a preveni, în caz de eșuare a intercepției, executarea de către atacantul centru a unei depășiri pe partea favorabilă, adică pentru a nu-i da posibilitatea să dribleze cu mîna preferată după ce în prealabil acesta a efectuat și o întoarcere (o pivotare) pe piciorul și partea preferate (fig. 29). Dacă apărătorul nu intenționează să iasă la intercepție sau nu are posibilitate, datorită întîrzierii lui și a demarcajului corect executat de atacant, îl va lăsa pe atacant să primească mingea și se va plasa în spatele lui și lateral spre mîna neîndemînatică, barînd drumul cel mai favorabil depășirii. În acest caz el va adopta o poziție joasă, cu brațele duse lateral și coatele ușor îndoite, ocupînd un spațiu cît mai mare împotriva atacantului (fig. 30).

Scanned with OKEN Scanner

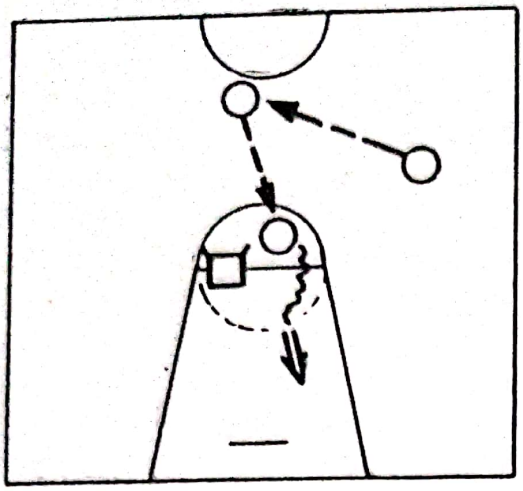


Fig. 29

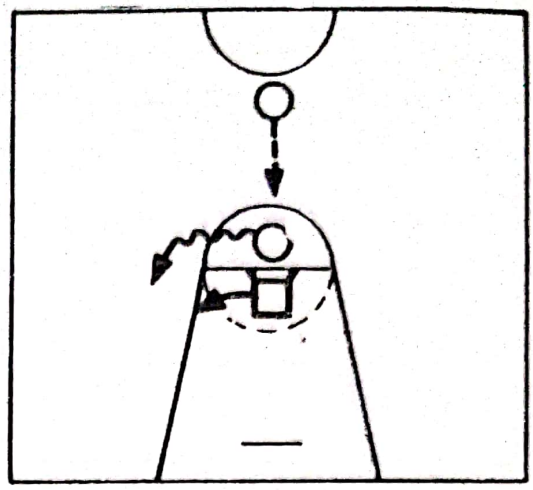


Fig. 30

— *Marcarea coordonatorului atacului (conducătorului de joc).* Baschetul modern impune ca în fiecare echipă aflată în atac să existe un jucător mai experimentat care dirijează acțiunile coechipierilor. Pentru a dezorganiza jocul constructiv al echipei din atac, se obișnuiește a se căuta anihilarea acțiunilor acestui jucător care acționează mai întotdeauna constructiv, creator. Pentru aceasta se recomandă ca atacantul conducător de joc să fie marcat foarte sever spre centru sau spre liniile laterale, de unde el să nu mai poată acționa creator. Sarcina aceasta se încredințează unui foarte bun apărător, de obicei un vîrf de contraatac, care va renunța la apărarea colectivă și-și va concentra apărarea exclusiv la conducătorul de joc. Marcarea lui se face cel mai bine la intercepție (plasament între minge și atacant) sau agresiv normal, acțiuni individuale analizate anterior.

Marcarea atacantului care are mingea. Prin aceasta se înțelege *acțiunea apărătorului care, ocupînd cel mai convenabil loc de pe teren, acționează direct pentru a împiedica pe atacant să joace în bune condiții (îl jenează)*, căutînd să intre în posesia mingii. În acest caz, sarcina apărătorului este mai dificilă și de mare răspundere, deoarece orice greșeală a lui poate da atacantului posibilitatea să încerce o aruncare la coș și să înscrie puncte.

În executarea acestui marcaj, apărătorul va încerca să realizeze următoarele sarcini parțiale, eșalonate în ordinea pe care, în mod normal, un jucător trebuie să o respecte în timpul jocului ;

— împiedicarea atacantului de a arunca liber (nestingherit) la coș ;

— împiedicarea atacantului de a pasa liber ;

Scanned with OKEN Scanner

— împiedicarea atacantului de a executa conducerea mingii (driblingul) și respectiv depășirea ;
— interceptarea mingii ;
— ținerea mingii împreună cu adversarul, în cazul în care smulgerea nu este posibilă ;
— smulgerea (scoaterea) mingii de la adversar ;
— întîrzierea acțiunilor adversarului, în cazul în care nici una dintre sarcinile de mai sus nu este realizabilă ; aceasta permite organizarea apărării de către ceilalți coechipieri ai apărătorului.

În marcarea atacantului care are mingea se deosebesc mai multe situații. Acestea constituie părți componente ale apărării împotriva depășirii. Pentru o mai bună înțelegere a ambelor acțiuni această apărare, cu situațiile respective, este analizată în paralel cu acțiunea de depășire din subcapitolul „Atacul" (pag. 215). De aceea continuăm expunerea cu acțiunea apărătorului în situația în care depășirea a fost întreruptă, respectiv cu marcarea atacantului care a efectuat driblingul.

Marcarea atacantului care a efectuat driblingul este o acțiune mai ușor de executat, deoarece atacantul, deși în posesia mingii, este imobilizat aproape total, nemaiavînd posibilitatea să cîștige teren prin dribling (prin depășire), ci numai pe aceea de a pivota, deși el rămîne totuși periculos, fiind încă în posesia mingii pe care o poate pasa sau arunca la coș din săritură. Dată fiind situația nou creată, apărătorul va acționa foarte decis, avînd ca obiectiv principal mingea, depășirea lui nemaiputînd fi executată decît numai prin pivotare, acțiune periculoasă numai în imediata apropiere a coșului. În consecință, apărătorul va prelua inițiativa, apropiindu-se curajos de atacant cu intenția de a intra în posesia mingii și a-i crea acestuia probleme de protejare a ei. Sarcinile apărătorului în efectuarea acestui marcaj sînt următoarele :
— determinarea atacantului să renunțe la aruncarea la coș, iar dacă o va încerca — împiedicarea (jenarea) lui de a o efectua în bune condiții ;
— împiedicarea atacantului de a pasa în bune condiții și mai ales de a executa angajarea pivotului sau a altui coechipier care pătrunde sau este bine plasat (de exemplu, centrul) ;
— interceptarea mingii cînd atacantul încearcă s-o paseze ;
— smulgerea mingii ;
— ținerea mingii și a atacantului, în cazul ratării smulgerii, pentru a obține angajarea „între doi", situație care egalează teoretic cel puțin șansele celor doi jucători.

În efectuarea acestui marcaj apărătorul se va apropia foarte rapid de atacant, însoțindu-și deplasarea cu lucru susținut de brațe

Scanned with OKEN Scanner

și picioare. Distanța de atacant va fi minimă, căutînd să ajungă cu mîna la minge și să-i creeze atacantului permanent probleme de protejare a acesteia. Apărătorul va fenta permanent încercarea de smulgere a mingii prin lovire și va anticipa locul unde ea va fi protejată și direcția în care atacantul va pivota, închizînd permanent direcțiile de pasare. Totodată apărătorul va încerca să-l dezechilibreze pe atacant prin fente de intercepție sau smulgere. În executarea acestor acțiuni, unii apărători, dotați cu viteză de reacție, execută ușoare sărituri însoțite de mișcări de brațe, mai ales cînd atacantul protejează mingea sus. Acest lucru permite să se apropie mult de atacant, determinîndu-l să se dezechilibreze și să comită „pași" sau să încerce o pasă înaltă, care să poată fi interceptată de ceilalți apărători. Această acțiune agresivă mai determină următoarele situații favorabile pentru echipa din apărare :

— posibilitatea celorlalți apărători de a efectua marcajul la intercepție ;

— efectuarea de către atacant a unei pase cu scopul de a reține mingea la echipa sa, deci inutilizabilă pentru acțiuni decisive ; aceste pase au, de obicei, un zbor lent, direcție neprecisă, traiectorie necorespunzătoare situației tactice, lateralitate și depărtarea pasei de panou, în consecință, și lipsa unui pericol imediat pentru coș, și, în general, posibilitatea de interceptare, așa cum am mai arătat.

În plus, datorită dificultăților create de apărător atacantului, un alt apărător poate interveni în direcția în care atacantul pivotează și, neobservat, îi poate smulge mingea sau să efectueze împreună cu primul apărător marcajul dublu („capcana").

De asemenea, este important de reținut că un astfel de marcaj (agresiv) se poate efectua și împotriva atacantului care nu a efectuat driblingul, dacă apărătorul este foarte bine pregătit. Dacă acțiunea reușește, atacantul — pentru a se demarca — efectuează unul sau două driblinguri și reține mingea, devenind inofensiv ca atacant și mărindu-se astfel șansele apărătorului sau ale coechipierilor săi de a intra în posesia mingii, în special prin marcajul dublu.

Smulgerea mingii este un mijloc de intrare în posesia mingii, eficient, dar greu de executat, deoarece favorizează comiterea de greșeli personale. Există două procedee de smulgere a mingii : prin apucare și prin lovire.

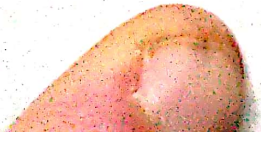
— *Smulgerea mingii prin apucare* se efectuează astfel : apărătorul se apropie de atacant la aproximativ o lungime de braț, însoțindu-și deplasările cu un lucru activ de brațe prin care să prevină pasarea mingii. Privirea apărătorului și expresia lui, în general, vor trebui să lase atacantului impresia că încă un apărător se apro-

Scanned with OKEN Scanner

pie de el, spre a-l deposeda de minge. În general, prin acțiunile sale, apărătorul trebuie să-i creeze atacantului surprize și teama de a nu pierde mingea. Apărătorul va fi atent la minge și, cînd atacantul, după ce în prealabil îndepărtase mingea de corp și-o reapropie — spre a o proteja — printr-o mișcare foarte rapidă făcută cu brațul, mîna apărătorului o va apuca de partea ei liberă, de obicei cu o mișcare de jos în sus. Mișcarea mîinii va fi astfel dirijată, încît ea să se interpună între trunchiul atacantului și minge, astfel ca apucarea ei să fie favorizată de mișcarea pe care o face atacantul pentru a apropia mingea de corp. O dată mingea apucată, așa cum am arătat, cu brațul opus și deci cel depărtat de minge, va fi trasă spre trunchiul apărătorului simultan cu o mișcare de apucare de sus în jos cu mîna cealaltă. După aceea, apărătorul va executa imediat și cu mare viteză un pivot, adăugînd forța corporală la acțiunea de smulgere, protejînd-o în același timp. În executarea acestui pivot, apărătorul, devenit posesor al mingii, va avea grijă să nu comită „pași" prin schimbarea piciorului de pivot, să nu se dezechilibreze, să țină mingea cu forță pentru a nu-i fi resmulsă de atacant, și, în cazul cînd smulgerea nu a reușit, s-o rețină — în forță — împreună cu atacantul, pînă la intervenția arbitrului, care va dicta o angajare între doi.

Smulgerea prin lovire este precedată, în general, de o fentă de smulgere prin apucare. Lovirea mingii urmărește scoaterea ei din mîinile atacantului și prinderea ei ulterioară de către apărător. Lovirea mingii se face printr-o bătaie puternică cu palma pe partea ei liberă de acțiunea de ținere a atacantului, adică neacoperită de degete. Mingea se lovește, în general, de jos în sus și în momentul în care atacantul o depărtează de corp, întînzînd coatele spre a o proteja. Așa cum am arătat mai sus, această depărtare a mingii de corp apărătorul o poate determina printr-o fentă de smulgere prin apucare. După ce mingea a părăsit mîinile atacantului, apărătorul o va prinde sau va pleca în dribling. Cel mai recomandabil este ca apărătorul, după reușita acțiunii, să prindă mingea și să execute o pivotare de protecție și apoi să întreprindă altă acțiune, deoarece fostul atacant va încerca reintrarea în posesia ei.

Observație. În multe situații, după efectuarea driblingului, în momentul cînd atacantul prinde mingea, din neatenție sau alte motive, o scapă jos. Dacă încearcă să o reia, comite dublu dribling sau o va prelua un adversar dacă nu intervine un alt coechipier. În cazul în care nu intervine un coechipier, atacantul fie că va comite dublu dribling sau o va trimite cu piciorul afară din teren, fie că va acționa după cum urmează: va lăsa pe apărător să se repeadă pentru a o ridica și, în momentul cînd acesta o ridică,



Scanned with OKEN Scanner

avînd brațele întinse în jos și mingea neprotejată, va încerca acțiunea de smulgere prin apucare. De obicei această acțiune are aproape întotdeauna succes, datorită surprizei.

Reținerea mingii împreună cu adversarul reprezintă o consecință a unei acțiuni de smulgere nereușită (pentru apărător) și a lipsei de protecție a mingii (pentru atacant), corectate în ultimul moment. Indicațiile pe care le dăm acțiunii arătate sînt valabile pentru ambii competitori.

În primul rînd, pe cît posibil, mingea va fi apucată cu ambele mîini ; la reținerea ei vor fi folosite și antebrațele, care se vor aplica pe minge. Cînd mingea este ținută de unul din competitori numai cu o singură mînă, acesta va încerca să aplice mîna și degetele pe porțiunea mingii dinspre adversar, iar pe partea superioară (mai rar inferioară) va aplica antebrațul ; imediat ce situația devine favorabilă va încerca și aplicarea celeilalte mîini. Dacă mingea este bine apucată, se va continua acțiunea de smulgere a ei pînă la fluierul arbitrului ; pentru aceasta va fi folosită și forța corporală, înclinînd (sau îndoind) trunchiul în partea opusă adversarului și împingînd puternic din picioare. Un ajutor în această direcție îl constituie executarea unei pivotări, cînd situația o permite. Dacă adversarul este avantajat sau dacă ținerea mingii a durat mai mult, totdeauna se va aștepta fluierul arbitrului înainte de a da drumul mingii, chiar dacă pentru aceasta unul din competitori, nedînd drumul la minge, va comite pași ; este preferabilă angajarea între doi decît pierderea posesiei mingii.

În timpul disputei acestei duble smulgeri, fiecare competitor va încerca să tragă mingea la piept sau lîngă șold, înmulțindu-și astfel punctele de sprijin. De asemenea, se mai poate încerca, în cazul în care mîinile sînt bine aplicate pe minge, o fentă prin care se lasă adversarului impresia că s-a renunțat la smulgere și că, resemnat, se așteaptă fluierul arbitrului, executîndu-se doar reținerea ; cînd respectivul care a fentat simte că atenția și forța adversarului scad, încearcă din nou o smulgere violentă, obținîndu-se unori succese, mai ales că acțiunea nu comportă nici un risc.

Blocarea aruncării mingii („capacul") reprezintă ultima acțiune prin care apărătorul încearcă să împiedice în mod regulamentar aruncarea la coș a atacantului. Denumirea de „capac" este improprie ; totuși o folosim deoarece ea are un indice de utilizare aproape general în limbajul tehnicienilor și jucătorilor, datorită plasticității acestei expresii. Acțiunea este similară interceptiei ; ea reprezintă o formă de interceptie, întrucît capacul constă *în oprirea sau devierea mingii pe traiectorie în momentul lansării după ce a părăsit mîna atacantului și se îndreaptă spre coș*. Capacul trebuie comparat

Scanned with OKEN Scanner

cu blocajul în volei, în sensul că apărătorul interpune între minge și coș — pe traiectoria ei normală, care asigură reușita aruncării — una sau chiar ambele mîini, urmînd ca atacantul să fie acela care trimite mingea în mîna apărătorului.

Exista mai multe procedee de a executa capacul, în funcție de pozițiile și acțiunile celor doi competitori — atacantul și apărătorul. Desigur că în lupta lor, pozițiile celor doi competitori sînt destul de diverse, în fond, dar acestea se reduc la două aspecte pe care le și folosim drept criteriu de clasificare: *dinamismul* sau *statismul* care precede acțiunea. Din aceste considerente deosebim două procedee de a executa capacul:

— de pe loc;

— din deplasare.

— *Capacul de pe loc* constă în acțiunea de barare a drumului mingii în situația în care atacantul aruncă de pe loc cu sau fără săritură. În această situație, pentru a executa corect și eficient capacul, apărătorul trebuie să se găsească în *imediata apropiere* a atacantului. Cînd apărătorul se găsește, datorită plasamentului inițial, în apropierea atacantului (la distanța reglementară de joc aproximativ 90 cm), el va acționa după cum urmează:

— *dacă se găsește cu fața spre atacant* în momentul în care mingea este pe punctul de a părăsi mîna sau mîinile atacantului, apărătorul va executa o săritură cît mai înaltă oblic sus și înainte aproape de verticală, cu brațul sau brațele întinse sus și ușor în față pe traiectoria probabilă a mingii, așteptînd *ca mingea să ajungă* în palma sau pe degetele apărătorului; este deajuns ca mingea să atingă numai degetele apărătorului și acțiunea lui a reușit, deoarece mingea va devia și aruncarea va fi ratată. Chiar dacă mingea nu atinge mîinile sau degetele apărătorului, acțiunea are mari șanse de succes, deoarece poziția mîinilor împiedică vizibilitatea atacantului sau îl determină să întîrzie acțiunea, arucînd din cădere și cu o traiectorie mai înaltă și uneori deviată lateral, necorespunzătoare unghiului și poziției față de coș. În timpul care precede aruncarea și deci săritura la capac, apărătorul va privi permanent mingea, anticipînd totodată traiectoria probabilă a mingii. În calculul pe care și-l face, apărătorul va mai trebui să țină seama și de procedeul de aruncare pe care-l folosește atacantul;

— *dacă apărătorul se găsește la o distanță mai mare de atacant*, săritura la capac va fi precedată de un elan de 1—3 pași, asemănător elanului folosit în lovitura de atac din volei. Ajuns la distanța minimă apărătorul va executa bătaia pe ambele picioare prin rulare, după

Scanned with OKEN Scanner

ce în prealabil tălpile au luat *contact succesiv* cu suprafața terenului. Așa cum am mai arătat, apărătorul va sări cu fața spre adversar și cu ambele brațe întinse sus.

Acest mod de a executa capacul, cu fața spre adversar, nu este recomandabil decît în situația în care nu se poate executa în forma de execuție pe care o descriem în continuare și pe care o preconizăm ca fiind cea mai eficientă.

Aceasta se deosebește de cea descrisă prin aceea că apărătorul nu trebuie să sară cu fața spre atacant, ci cu o latură (cu umărul), avînd trunchiul orientat, în general, paralel cu traiectoria mingii. În acest caz, apărătorul va sări cu un singur braț întins sus, pe cît posibil totdeauna brațul dinspre adversar, cu palma răsucită în afară și ușor înclinată către minge; celălalt braț, cu palma orientată, se va duce lateral, tot spre brațul întins, pentru a bara traiectoria mingii în cazul în care, în ultimul moment (chiar din săritură), atacantul va schimba procedeul de aruncare la coș, utilizîndu-l pe acela de aruncare (oferită) pe sub brațul întins al apărătorului sau va transforma aruncarea într-o pasă. În tot timpul execuției apărătorul va privi mingea. Dacă apărătorul nu a reușit să blocheze aruncarea, ci numai să devieze mingea pe traiectorie sau chiar nu a atins-o deloc, el va ateriza cu fața spre panou și va acționa în vederea urmăririi la panou.

Capacul din deplasare se folosește împotriva unui atacant care a reușit să efectueze o depășire și să se îndrepte singur către coș. Apărătorul cel mai apropiat (de obicei apărătorul care a fost depășit) va sprinta către coș, căutînd să-l ajungă pe atacant în drumul său către panou. Pentru a avea succes, apărătorul se va deplasa în linie dreaptă către coș și nu va urma linia curbă pe care se deplasează atacantul, ca urmare a ocolirii inerente depășirii.

În timpul alergării apărătorul va urmări permanent manevrarea mingii de către atacant. În momentul în care atacantul a reținut mingea cu ambele mîini și în consecință va executa cei doi pași regulamentari pentru efectuarea aruncării din dribling sau din săritură prin blocare, apărătorul va executa și el aceiași pași — paralel cu atacantul — pregătind săritura și sărind odată cu atacantul și cît mai aproape de el, ducînd totodată brațul dinspre atacant sus, în condițiile arătate la analiza capacului de pe loc, executat cu brațul dinspre atacant. În executarea capacului, apărătorul va urmări manevrarea mingii de către atacant — care în mod normal va evita capacul — și va căuta să intercepteze mingea pe traiectoria probabilă, mișcînd brațul și mîna după necesitate, înainte sau lateral, dar fără a le coborî către atacant, pentru a preveni, așa cum am mai arătat, comiterea unei greșeli personale.

Scanned with OKEN Scanner

În încheiere, considerăm util să arătăm că se poate executa capacul și împotriva unui atacant care aruncă în cîrlig sau semicîrlig. Execuția este foarte dificilă și riscantă, fiind foarte greu de evitat greșeala personală datorită poziției avantajoase a atacantului. Se execută exclusiv cu brațul dinspre atacant, ținîndu-se seama de următoarele indicații : apărătorul, aflîndu-se înapoia atacantului, va sări cît mai înalt și cu vîrfurile degetelor va căuta să scoată mingea de la atacant în momentul în care ea se află sprijinită în palmă la înălțimea umărului sau ceva mai sus de el (aproximativ 15 cm) ; mingea va fi împinsă scurt cu vîrful degetelor, după care brațul și mîna apărătorului vor fi retrase cu maximum de viteză.

Urmărirea la panou (recuperarea defensivă) este o acțiune prin care apărătorul caută să intre în posesia mingii — în urma unei încercări de aruncare ratată de atacant. Se realizează printr-o retragere către panou, în momentul aruncării, precedată sau urmată — după caz — de executarea unei pivotări sau unei piruete înapoi, ocupîndu-se primul plan, unde se încearcă, în primul rînd, să se împiedice pătrunderea vreunui atacant și apoi să se sară pentru prinderea mingii. Pivotul sau pirueta se face în fața atacantului care, la rîndul său, încearcă să ocupe și el *primul plan* pentru efectuarea recuperării (ofensive). Ocuparea primului plan este continuată cu executarea (cînd este cazul) a unui pas mic lateral sau înapoi după ce s-a sesizat direcția de ricoșare a mingii din panou (coș). Concomitent cu aceasta, apărătorul adoptă o poziție cu picioarele și brațele depărtate, gata de a sări la urmărirea mingii. Această poziție și acțiune este denumită *blocaj defensiv*. În caz de nereușită a recuperării, apărătorul va rămîne sub panou pentru „apărarea coșului" și, cînd mingea va fi „scoasă" în cîmp, el își va relua adversarul.

ACȚIUNILE TACTICE COLECTIVE

Repartizarea adversarilor pentru a fi marcați reprezintă o măsură preliminară și totodată primul element de *coordonare* a acțiunilor apărătorilor, care trebuie să constituie un *bloc funcțional*.

Repartizarea adversarilor se face pe baza unei judicioase împerecheri, ținîndu-se seama de realizarea cel puțin a unui echilibru dacă nu a unui avantaj fizic și tehnic pentru apărătorii proprii. De asemenea, în repartizare se fac anumite calcule tactice pentru menajarea unor buni atacanți etc.

Vorbirea în apărare. Vorbirea reprezintă primul și cel mai ușor mijloc de colaborare între apărători. Prin vorbire se pot

Scanned with OKEN Scanner

transmite atît sarcini cu privire la organizarea apărării, de obicei de către conducătorul apărării. De asemenea, prin vorbire se întreţin permanent atenţia, moralul şi combativitatea coechipierilor, lucru pe care îl poate face fiecare apărător.

Apărarea în inferioritate numerică. În joc sînt frecvente situaţiile în care apărătorii, în retragerea lor, sînt depăşiţi numeric de către atacanţii care contraatacă. Sarcina apărătorilor este, în primul rînd, de a întîrzia, pe cît posibil, aruncarea la coş, pînă în momentul în care se retrag şi ceilalţi apărători care restabilesc echilibrul numeric de forţe. Pentru aceasta, apărătorii vor apăra zonele cele mai periculoase din faţa panoului şi vor încerca oprirea aruncărilor.

În situaţia *un apărător — doi atacanţi*, apărătorul va simula alternativ marcajul la atacantul care primeşte mingea cînd aceştia şi-o pasează între ei (fig. 31). Apărătorul va acţiona decisiv numai în ultimul moment asupra atacantului care încearcă să arunce la coş.

Şansele de succes ale apărătorului sînt mai mari în cazul în care, prin simulările de marcaje pe care le face, cei doi atacanţi ajung să-şi paseze mingea, plasîndu-se pe aceeaşi linie şi nu în scară.

În situaţia *doi apărători — trei atacanţi*, apărătorii vor acţiona prudent, dar raţional, dublîndu-şi permanent acţiunile. În primul rînd, ei nu se vor plasa pe aceeaşi linie, ci *în scară*. Mai în faţă va sta apărătorul pe partea căruia se află mingea. Cînd mingea se pasează pe partea opusă, va ieşi la minge celălalt apărător, iar primul îl *va dubla* prin spate. În timpul acestor dublări succesive, apărătorul care dublează nu va depăşi axul longitudinal al terenului (fig. 32). Alte aspecte ale apărării în inferioritate numerică au fost expuse cînd a fost prezentată la „Repliere".

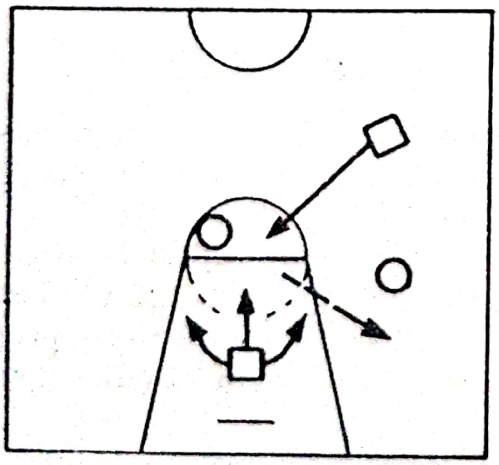


Fig. 31

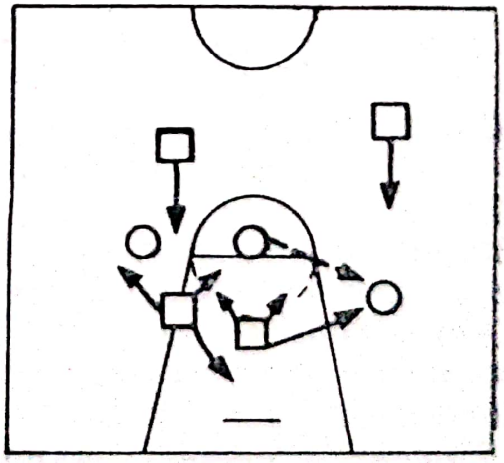


Fig. 32

Scanned with OKEN Scanner

Schimbarea adversarului este o combinație de apărare în care 2 sau 3 apărători colaborează pentru a împiedica succesul adversarilor care execută blocajul sau încrucișarea.

Folosirea acestei combinații de apărare este ocazională, efectuîndu-se cînd acțiunile individuale de apărare nu fac față situației. Inițiativa trebuie să aparțină apărătorului blocat (care și-a „pierdut" adversarul) care anunță pe coechipierul al cărui atacant a efectuat blocajul să preia și să efectueze marcajul asupra atacantului demarcat prin blocaj; concomitent, primul apărător va prelua spre marcare pe atacantul marcat anterior de coechipierul căruia i-a predat pe atacantul prerepartizat. Dar, și mai eficiente sînt schimbările în care cel de-al doilea coechipier, sesizînd executarea unui blocaj, preia inițiativa schimbării, prevenindu-și coechipierul blocat. Reluarea atacanților repartizați inițial se efectuează la prima „minge moartă" sau la o altă fază de joc nepericuloasă, care permite revenirea asupra schimbării.

Schimbarea la blocajul în doi (fig. 33). Atacantul 1 face blocaj apărătorului B. Atacantul 2 efectuează o depășire către coș; apărătorul A va schimba atacantul, preluîndu-l pe 2, iar apărătorul B va relua pe atacantul 1.

Schimbarea la încrucișarea simplă (fig. 34). Încrucișarea atacantului 1 îl obligă pe apărătorul B să-și schimbe atacantul în momentul în care el trece pe lîngă 2 spre coș; în continuare îl va marca pe 2.

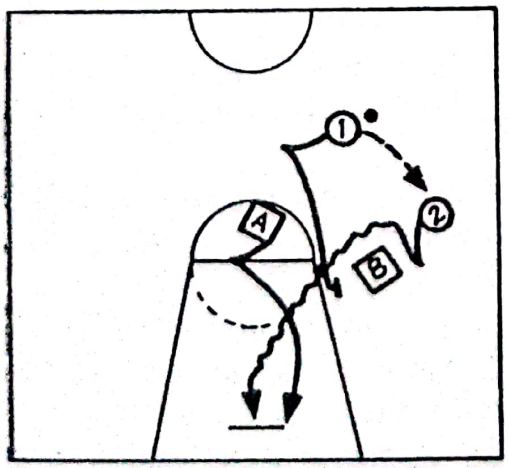


Fig. 33

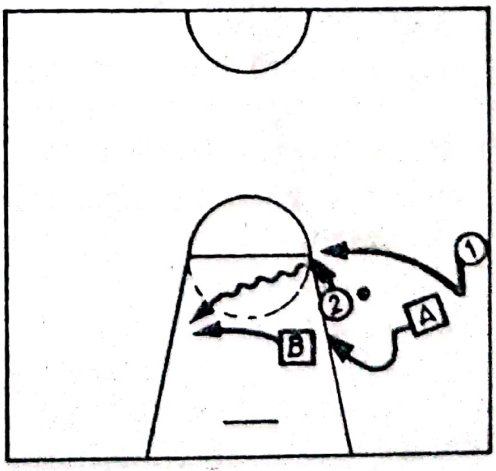


Fig. 34

Scanned with OKEN Scanner

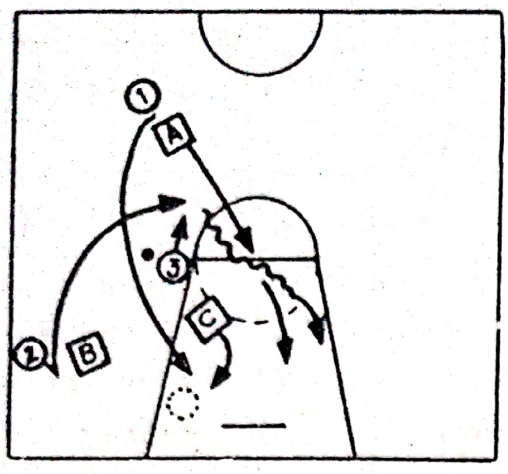


Fig. 35

Schimbarea în încrucișarea dublă (fig. 35). Primul pătrunde atacantul 1, care este preluat de către apărătorul C; A rămîne cu 3. Atacantul 2, în pătrunderea lui pe lîngă 3, este preluat de A, B rămînînd cu 3.

Alunecarea. Urmărirea adversarilor în apărare produce de multe ori ciocniri și blocaje spontane între apărători, datorită spațiului mic în care circulă; pentru evitarea acestora, apărătorii ar fi nevoiți să se desprindă de adversar, ceea ce le-ar crea acestora un avantaj. De aceea apărarea folosește combinația numită alunecare, care constă în depărtarea sau apropierea pentru un scurt timp față de adversarul direct pentru a crea „culoar" coechipierului care-și urmărește adversarul.

Ea se folosește în circulația normală a atacanților sau chiar împotriva unor combinații cu blocaje și cu încrucișări anticipate de apărători, astfel încît să nu mai fie necesară recurgerea la „schimbarea adversarilor".

Combinația constă în depărtarea cu aproximativ un pas a unui apărător de atacantul repartizat, lăsînd culoar de circulație coechipierului care se deplasează în urmărirea atacantului său. În efectuarea alunecării se acordă prioritate apărătorului al cărui atacant *are mingea sau circulă spre panou.* Exemple:

Trecerea lui 2 lîngă 1 îl obligă pe B să-l urmărească pe 1 prin spatele lui A, ceea ce nu ar fi avantajos atît pentru distanța prea mare care se creează, cît și pentru faptul că ar efectua un blocaj (pe o anumită porțiune) lui A, de care s-ar putea folosi 1; de aceea A se retrage puțin pentru a-i lăsa spațiu lui B ca să treacă, după care își reia locul (fig. 36).

Un blocaj care nu surprinde și nu are o execuție rapidă poate fi evitat de către A care, folosind retragerea coechipierului B, „alunecă", urmărindu-și adversarul 1 în acțiune (fig. 37).

Indicație generală: apărătorii trebuie să *evite blocajul,* anticipîndu-l și folosind alunecarea și numai în caz de reușită a blocajului să se recurgă la schimbarea adversarului.

Flotarea este o combinație de apărare care poate angrena doi sau chiar mai mulți apărători; ea se realizează prin retragerea

Scanned with OKEN Scanner

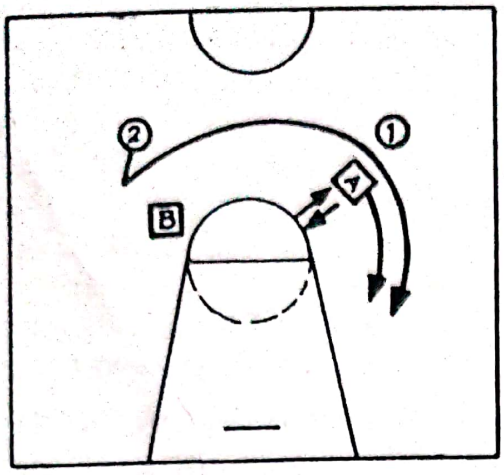


Fig. 36

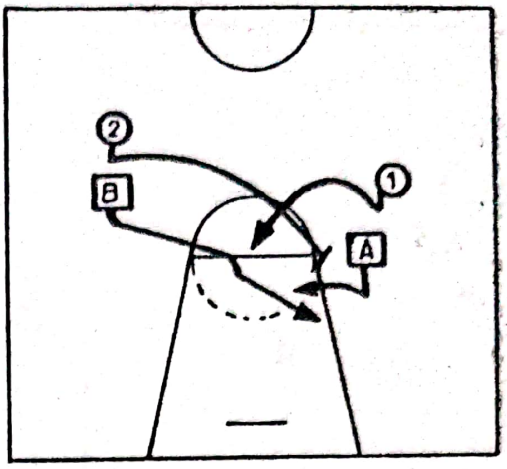


Fig. 37

temporară a unui apărător (sau a mai multora) de la adversarul direct, care nu are mingea, pentru a ajuta un coechipier la apărarea unui spațiu în care se poate concentra atacul advers; apărătorul care a flotat revine imediat la adversarul său cînd acesta primește mingea sau participă într-o combinație.

Așa cum am arătat, flotarea se poate face individual (de obicei către pivot) sau colectiv, atunci cînd 2—3 apărători se retrag deodată către spațiul din fața panoului pentru a opri o pătrundere, depășire sau o acțiune a pivotului advers.

Flotarea individuală a apărătorului B, al cărui adversar 2 nu are mingea; el flotează asupra pivotului, ajutîndu-l astfel pe coechipierul A (fig. 38).

Flotarea colectivă a apărătorilor B, C și D, ai căror adversari nu au mingea și care astfel împiedică atît jocul pivotului 1, cît și posibilitățile de pătrundere sau combinații ale lui 5 (fig. 39).

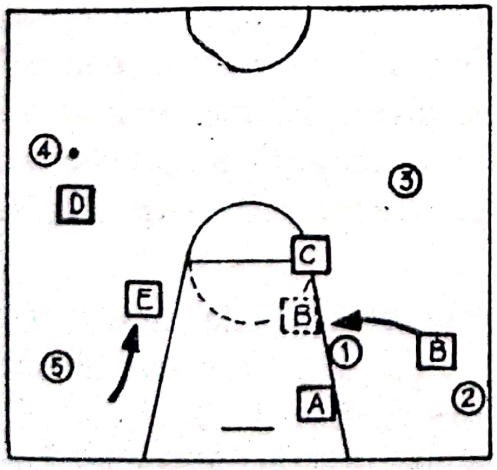


Fig. 38

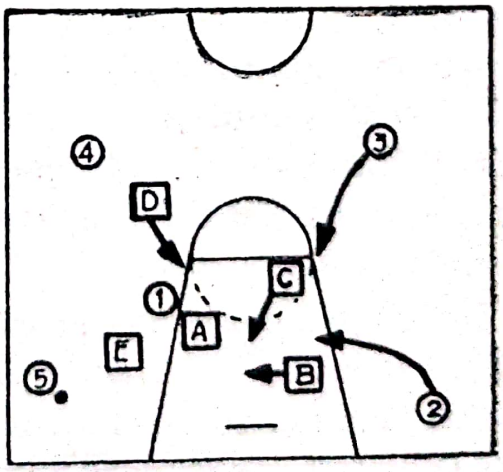


Fig. 39

Scanned with OKEN Scanner

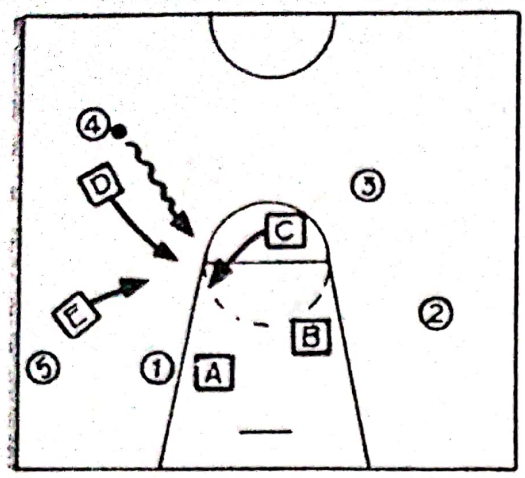


Fig. 40

Închiderea pătrunderilor. Denumirea este improprie, deoarece prin „închidere" se barează drumul într-o acțiune de depășire (pătrundere în dribling). Ea se realizează, așa cum se vede în figura 40, prin apropierea apărătorilor din stînga și dreapta atacantului cu mingea, în așa fel încît acesta în momentul în care va încerca totuși depășirea va fi oprit de încă un apărător în afara apărătorului propriu. Apărătorul C, care va închide drumul de depășire, se va plasa lîngă apărătorul D al atacantului care efectuează depășirea, dar *înapoia* lui aproximativ cu 0,50 m. El va adopta o poziție statică, avînd brațele întinse oblic sus, sărind numai la „capac" dacă este cazul ; aceasta deoarece atacantul va ajunge în zona în care este plasat respectivul apărător abia după ce s-a efectuat driblingul sau „pasul dublu", care precede aruncarea la coș, fază în care mingea este atacată de apărătorul D. De cele mai multe ori, atacantul 4 comite o greșeală personală în atac.

Aglomerarea este asemănătoare cu flotarea, fiind o combinație de apărare în care se pot angrena unul sau mai mulți apărători ; ea se realizează prin retragerea unui apărător — sau a mai multora — de la atacantul direct, cînd acesta nu este periculos prin aruncări de la semidistanță și distanță, pentru ajutorarea apărării spațiului din fața panoului, unde adversarul nu va mai reuși (decît foarte greu) pătrunderi și jocul cu pivot. În momentul în care atacantul în posesia mingii ajunge la o distanță de panou la care ar putea deveni periculos, apărătorul îl marchează normal pînă ce va părăsi această zonă.

În funcție de pericolul pe care-l poate prezenta fiecare atacant în parte, unul sau mai mulți apărători pot aglomera spațiul coșului. Datorită faptului că acțiunea lor este în funcție de minge, la fel ca și la flotare, deplasarea apărătorilor (circulația) se va face în funcție de circulația mingii (se apropie oarecum de principiile zonei).

Scanned with OKEN Scanner

Figura 41 ne arată cum se face așezarea într-o apărare cu aglomerare colectivă. A, avînd de marcat pe 1, care aruncă cu succes numai de la o distanță de 4 m, îl va marca doar aici, nepărăsind niciodată distanța de 4 m față de panou. B va marca normal pe 2, care este un bun aruncător de la distanță. C va marca pe 3 numai de la 5 m, de unde acesta este periculos. D va aglomera, de asemenea, de la 4, deoarece și acesta nu este periculos decît din apropiere.

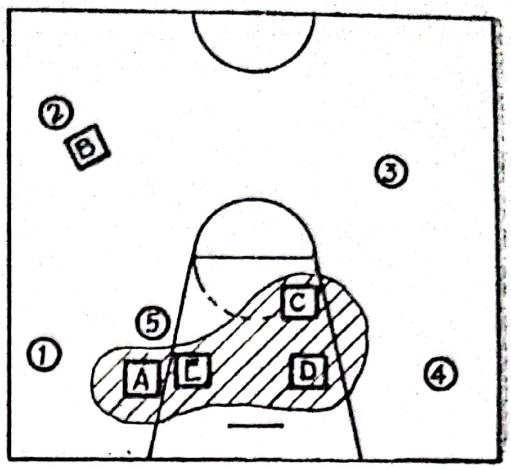


Fig. 41

În acest fel apărătorii A, E și D se găsesc în permanență în fața panoului, unde creează o zonă aglomerată foarte eficientă contra pivotului și a pătrunderilor, pe care le opresc relativ cu ușurință. De remarcat este faptul că așezarea lor nu respectă linia între „coș" și „adversar" decît în momentul cînd adversarul intră în zona periculoasă, în rest ei plasîndu-se în funcție de minge, pentru a-i opri ajungerea către coș.

În actualul stadiu de dezvoltare a atacului, utilizarea aglomerării este căzută în desuetudine.

Triunghiul de urmărire la panou. În jocul modern echipele și jucătorii atacanți au devenit foarte agresivi în încercările de a recupera la panou mingile ratate. Orice minge aruncată la coș determină, de regulă, formarea unui „buchet" în care apărătorii și atacanții își dispută mingea cu înverșunare. Orice minge cîștigată devine foarte importantă mai ales atunci cînd scorul este apropiat.

Deși apărarea are inițial avantaje prin superioritatea numerică (pentru că nu toți atacanții urmăresc mingea) și primul plan față de panou, urmărirea mingii trebuie organizată pentru a se micșora la maximum posibilitățile, în această direcție, ale atacanților.

Dacă la apărarea în zonă urmărirea este mai ușoară, zona în sine constituind un dispozitiv de urmărire, în apărarea om la om lucrurile se complică, deoarece de la fază la fază apărătorii au alte locuri, gruparea lor fiind mai anevoioasă.

Scanned with OKEN Scanner

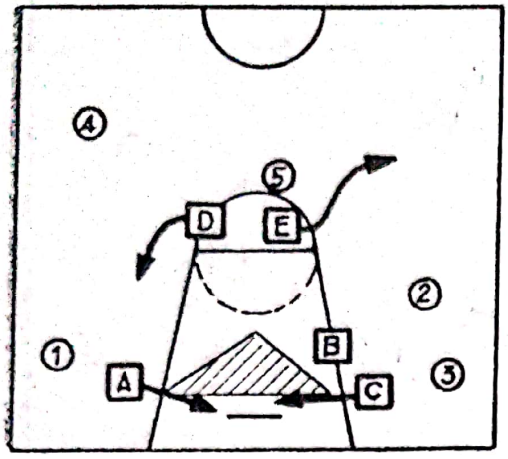


Fig. 42

Triunghiul de săritură este tot o „combinație de apărare, în care 3 dintre apărătorii cei mai apropiați de panou în momentul aruncării își părăsesc adversarii, pentru a forma un triunghi în fața coșului (o zonă), în care — prin blocaje defensive individuale — nu lasă pătrunderea adversarilor și sar pentru prinderea mingii ricoșate din panou". Așezarea lor corespunde atît direcțiilor în care mingea ricoșează, de cele mai multe ori, cît și celei mai bune suprafețe de urmărit. De aici, în caz de reușită, se pornește în atac, iar în caz de nereușită vor marca adversarul cu mingea (principiul apărării coșului), ca după aceea să-și reia adversarii direcți.

În situația în care adversarii posedă jucători foarte înalți și cu acțiuni reușite sub panoul apărat, triunghiul mai poate „coopta" un apărător, devenind Y-ul de apărare. Tot astfel este posibil — în favoarea atacului și contraatacului — să se folosească numai doi apărători pentru urmărire, ceilalți plecînd pe contraatac. Acest lucru este posibil cînd cei doi apărători sînt foarte înalți.

— Triunghiul de săritură format de jucătorii A, B, C (fig. 42).

— Y-ul de săritură format de jucătorii A, B, C, D (fig. 43).

Blocaj defensiv efectuat de apărătorii E și D, ai căror atacanți nu urmăresc (ușurînd astfel prinderea mingii de către C, A sau B) (fig. 44).

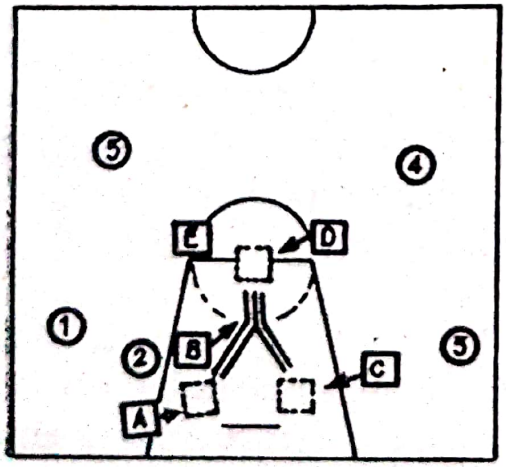


Fig. 43

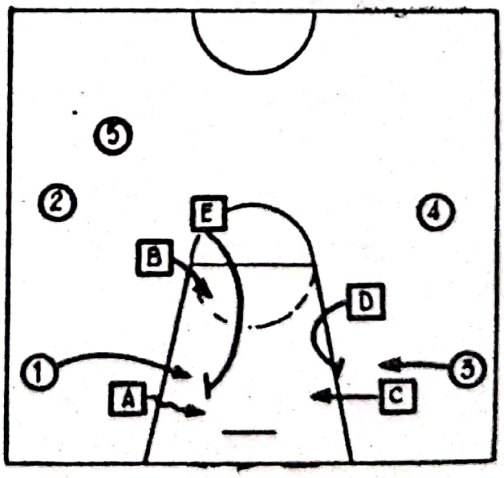


Fig. 44

Scanned with OKEN Scanner

Apărarea împotriva combinațiilor de atac la fazele fixe. Repunerea mingii în joc, de către adversar, de la liniile laterale favorizează de cele mai multe ori aplicarea unor combinații (scheme) bazate pe blocaje sau încrucișări. Combinații asemănătoare se realizează, de multe ori, și în timpul jocului.

Împotriva lor ne putem apăra în felul următor :

— prin combinații de alunecare și schimbarea adversarului, atunci cînd execuția lor este bine însușită ;

— prin aglomerarea colectivă — în afara apărătorului care marchează atacantul cu mingea și care se apără normal ; aceasta pentru a se evita blocajul și încrucișarea. În momentul în care s-a renunțat la combinație, apărarea revine cea inițială ;

— prin apărarea agresivă în momentul declanșării combinației, pentru surprinderea și dezorganizarea dispozitivului de așezare, după care, de asemenea, se reia apărarea inițială.

O altă fază fixă a jocului o constituie angajarea mingii „între 2". Apărarea la această fază este prezentată în capitolul respectiv, adică al atacului.

Așezarea la aruncarea liberă trebuie să asigure atît șanse pentru intrarea în posesia mingii, cît și posibilitatea ca în cel mai scurt timp să treacă în atac sau chiar contraatac.

După ce adversarul a ocupat cele două locuri de sub panou, vom așeza apărătorii cît mai aproape de adversarii lor direcți (pentru cazul de nereușită) în felul următor :

Cei mai înalți doi apărători sub panou lîngă cei doi adversari — pentru marcarea lor, iar un al treilea tot pe linia care delimitează lateral culoarul de aruncări libere, între atacantul care execută lovitura liberă și cei de sub panou. Ceilalți doi reprezintă vîrfurile de contraatac și vor fi postați aproape de linia de fund, la spatele adversarilor care sar la panou, pentru a li se pasa sau a ajuta la marcarea adversarilor. În măsura în care cei doi apărători de sub panou prezintă siguranța în prinderea mingii, cele două aripi se vor putea depărta pînă la linia laterală, sau chiar oblic-înainte pentru o rapidă trecere în atac (fig. 45). Se va acționa astfel :

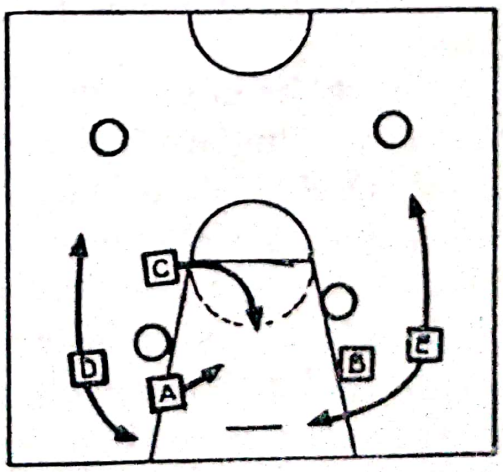


Fig. 45

— mingea, lovind întîi panoul și apoi cercul, va reveni, de cele

Scanned with OKEN Scanner

mai multe ori, în față, și atunci va fi util ca apărătorii A și B să-și blocheze adversarii, ușurînd astfel prinderea mingii de către C, care va deschide imediat pe D sau E pentru contraatac, aceștia știind că în momentul aruncării C va ieși în fața adversarului care a executat aruncarea ;

— mingea, lovind întîi cercul, va cădea în stînga sau dreapta coșului, fiind disputată direct de cele două perechi ; în acest caz apărătorii o pot respinge către D sau E (în spate) sau chiar către C, care apare normal în același loc. De asemenea, apărătorii A și B pot prinde mingea, apoi, după aterizare, s-o paseze lui E sau D, care devin intermediari în contraatac ;

— aruncarea nereușită, dar prinsă de adversar trebuie să ducă la imediata lui marcare (apărarea coșului) de către doi apărători, pentru obținerea unei smulgeri, a unei mingi ținute sau cel puțin a scoaterii ei din zona coșului.

RITMUL APĂRĂRII ȘI TEMPOUL DE EXECUȚIE ÎN ACȚIUNI

În baschetul modern ritmul a căpătat o importanță deosebită. El exprimă numărul, mai mare sau mai mic, de acțiuni efectuate în cursul unei faze de apărare, raportat atît la durata fiecărei faze, cît și la suprafața zonei apărate. După cum se observă, spre deosebire de sporturile individuale cu tehnică ciclică, în noțiunea de ritm a fost înglobat și tempoul de apărare, respectiv numărul de acțiuni raportate la unitatea de timp efectuate de același apărător, precum și de toți apărătorii în ansamblu. Deci, ritmul reprezintă o relație spațio-temporală. Ritmul este acela care într-o mare măsură imprimă apărării caracterul pasiv sau activ. El diferă de la jucător la jucător, de la echipă la echipă. El poate fi influențat și chiar impus de ritmul adversarilor (echipa din atac) sau de apărători.

Cu cît ritmul va fi mai ridicat, cu atît apărarea are un caracter mai activ și inițiativă, și invers. Ca și în atac, el este condiționat, în primul rînd, de o bună pregătire fizică și de frecvența și execuția rapidă a elementelor tehnico-tactice. El poate fi asemănător ritmului din atac sau chiar complet diferit. Conținutul lui îl constituie acțiunile individuale și combinațiile de apărare, amplasarea și numărul lor în aceeași fază de apărare. Ritmul în apărare — ca și cel din atac — poate fi rapid sau lent. Astfel, un *ritm lent*, corespunde formelor de apărare cu caracter pasiv (semiactiv), limi-

Scanned with OKEN Scanner

tîndu-se la alunecări și la marcaje simple, ca răspuns la acțiunile atacanților și așteptînd ca aceștia să comită erori de joc. Un *ritm rapid*, susținut se caracterizează prin agresivitatea apărătorilor, care în acțiunile individuale folosesc fentele, scoaterea mingii de la adversar, smulgerea, capacul etc., iar în acțiunile colective — schimbările de adversar, închiderea pătrunderilor, blocajul defensiv etc. Baschetul nostru modern se caracterizează printr-un ritm foarte susținut și continuu (superritm).

Un ritm susținut în apărare face ca inițiativa să treacă parțial sau total de partea apărătorilor. În țara noastră se mai aplică așa-zisa *variație de ritm*, alternîndu-se forma agresivă cu cea pasivă a apărării. Considerăm că eficacitatea acestei forme de aplicare a ritmului, care de multe ori în întîlnirile internaționale a surprins adversarii, aducîndu-ne succese remarcabile, a scăzut destul, de mult și preconizăm cu insistență utilizarea ritmului rapid, susținut, deci cu tendințe de superritm.

FORMELE DE ORGANIZARE A APĂRĂRII

Formele apărării constau din sistemele în care se structurează apărarea, respectiv din *organizarea* interrelațiilor dintre apărători.

Evoluția și perfecționarea jocului au dus în mod necesar la organizarea și coordonarea activității jucătorilor în meci. Această necesitate de organizare și coordonare a acțiunilor jucătorilor este evidentă în faza de apărare propriu-zisă și constă dintr-un *dispozitiv* în cadrul căruia fiecare jucător are sarcini principale și secundare. *Forma generală de organizare și coordonare a acțiunilor apărătorilor conform unor principii și reguli destul de precise este cunoscută sub denumirea de sistem de apărare.*

În decursul evoluției jocului s-au conturat două mari sisteme de apărare: apărarea în zonă și apărarea „om la om". Ulterior s-a cristalizat un nou sistem care, constînd din combinarea anumitor elemente caracteristice primelor două, a căpătat denumirea de apărare „combinată", iar relativ recent a căpătat statut de sistem „presingul", care inițial constituia numai un gen, o caracteristică a marcajului.

Apărarea om la om. Are un caracter de apărare individuală. Este cel mai vechi sistem și constă în aceea că jucătorii apără (marchează) *în principal* un anumit atacant dinainte repartizat. Acțiunea de apărare se aplică pe o suprafață din terenul de joc variabilă,

Scanned with OKEN Scanner

extinzîndu-se de la o zonă din fața panoului — relativ mică (7—10 m de la panou spre centru) — pînă la întreaga suprafață a terenului de joc.

Apărarea în zonă. Acest sistem a apărut ulterior apărării om la om (aproximativ în anul 1910) și reprezintă un sistem, prin excelență colectiv, în care jucătorii, dispuși într-un dispozitiv precis și cu deplasări dinainte stabilite, în funcție de circulația mingii, apără fiecare sectoare de teren relativ mici din jurul lor (subzone), care însumate constituie o zonă în fața panoului apărat.

Apărarea combinată. Așa cum o arată și denumirea, apărarea combinată se caracterizează prin împărțirea efectivului echipei în două grupe care aplică, simultan, una sistemul de apărare în zonă și cealaltă sistemul de apărare om la om.

Presingul. Așa cum am arătat anterior, presingul s-a constituit ca sistem prin generalizarea și constanța marcajului la intercepție. El se aplică fie pe fondul apărării om la om, fie pe acela al apărării în zonă, caz în care capătă denumirea de zonă presing.

Apărarea modernă a creat în cadrul fiecărui sistem o serie de variante, care se caracterizează prin adoptarea și adaptarea unor principii specifice celorlalte sisteme. Chiar apărarea combinată este supusă discuției în privința existenței ei ca sistem independent sau ca o variantă a unuia dintre celelalte două sisteme. Variantele respective le vom prezenta ulterior, în capitole speciale, odată cu analiza fiecărui sistem de apărare.

TIPURILE DE APĂRARE

— Indiferent de sistemul de apărare sau de variantele acestuia, folosite de o echipă, desfășurarea acțiunilor de apărare, individuală și colectivă, se caracterizează prin două *tipuri* de aplicare : *pasiv* (apărare semiactivă) și *agresiv* (activă). Criteriile de bază în determinarea acestor tipuri le constituie *teritoriul* mai mic sau mai întins pe care se desfășoară acțiunile apărătorilor și *distanța și poziția apărătorului* față de atacant.

Astfel, apărările de *tip pasiv* se desfășoară într-un teritoriu limitat împrejurul panoului, iar acțiunile apărătorilor se limitează în a reacționa la inițiativele și execuțiile tehnice ale atacanților, împiedicîndu-i, în principal, să arunce la coș nestingheriți ; intrarea apărătorilor în posesia mingii se petrece ca urmare a comiterii anumitor greșeli de către atacanți. Deci, în aplicarea tipului pasiv de apărare *inițiativa aparține atacanților*, iar apărarea se adaptează și răspunde la acțiunile atacului.

Scanned with OKEN Scanner

Tipul de *apărare agresivă* se caracterizează prin activitate intensă și dinamică. Apărătorii încearcă să preia inițiativa, căutînd ca, în afară de împiedicarea atacanților de a arunca nejenați la coș, jucătorii respectivi (apărătorii) să intre și în posesia mingii. Prin acțiuni individuale și colective apărătorii încearcă să determine pe atacanți *să renunțe* la acțiunile de atac imediat și îi obligă să protejeze mingea, ferind-o de intercepție sau de smulgere; de asemenea, prin aplicarea apărării agresive, apărătorii, caută să creeze atacanților astfel de dificultăți încît aceștia să comită infracțiuni (pași, dublu dribling etc.), să paseze la intercepție, să depășească timpul regulamentar de atac (30 secunde) sau să rețină mingea, fără să o poată juca mai mult decît cele 5 secunde regulamentare (în aceeași fază). În aplicarea apărării agresive, teritoriul pe care se exercită apărarea este extins pînă la limitele zonei de apărare sau chiar pînă la suprafața întregului teren; de asemenea, distanța dintre apărător și atacant este mică (se efectuează un marcaj sever), la limita minimă permisă de regulament, iar poziția apărătorului este determinată nu numai de panoul apărat, ci și de locul în care se află mingea.

Din cele expuse ies în evidență următoarele:

— Indiferent de sistemele de apărare, în cadrul acestora se aplică unul dintre cele două tipuri de apărare.

— Variantelor din cadrul sistemelor de apărare le sînt caracteristice unul sau celălalt tip de apărare.

— Prin însăși structura lor unele sisteme de apărare sînt preponderent pasive (zona) sau agresive (om la om) cu excepția presingului care este *integral* agresiv.

SISTEME DE APĂRARE

SISTEMUL DE APĂRARE OM LA OM

Sistemul de apărare om la om este considerat de către toți autorii și antrenorii ca fiind cel mai popular, deoarece este accesibil oricărei echipe, indiferent de măiestria jucătorilor, fără a necesita schimbarea structurii de bază a sistemului.

Din punctul de vedere al contribuției valorice pe care o aduce jocului de baschet, apărarea om la om reprezintă sistemul de apărare de bază. În apărarea om la om jucătorul învață să-și perfecțio-

Scanned with OKEN Scanner

neze toate elementele fundamentale ale jocului individual în apărare (jocul apărătorului). Toate aceste elemente îi sînt necesare apărătorului și în cadrul celorlalte sisteme de apărare.

Îmbunătățirea apărării individuale constribuie nu numai la ridicarea nivelului acestui sistem, ci și a celorlalte. Sistemul de apărare om la om prin modul de organizare a jocului apărătorului, îl pune în valoare pe acesta în duelul său cu atacantul (relația atacant-apărător). Sub aspectul ușurinței organizării acțiunilor tuturor apărătorilor, putem spune că, spre deosebire de celelalte sisteme, în cadrul apărării om la om sarcinile fiecărui apărător sînt mult mai precise; dar, totodată, ies în evidență și mai clar lipsurile individuale ale apărătorilor și implicit lipsurile privind calitatea aplicării sistemului.

Pentru apărători, acest sistem de apărare cere o răspundere mai mare. Cîștigarea pe moment a luptei cu adversarul direct dă o meritată satisfacție apărătorului, influențînd asupra stării lui afective. De multe ori se face afirmația că, în general, apărarea dă mai puțină satisfacție decît atacul. Apărarea om la om, prin specificul ei, dă posibilitate apărătorilor buni să aibă satisfacția jocului și în apărare. Orice jucător trebuie să fie convins că rezultatul unui joc poate fi mult influențat de munca lui în apărare.

Din cele expuse pînă acum s-ar părea că este rezolvată problema celei mai bune apărări și că răspunsul ar fi în favoarea sistemului de apărare om la om. Asupra acestei probleme au existat și vor mai exista discuții. Cert este că avantajele și dezavantajele fiecărui sistem și utilizarea lui corespunzătoare în jocuri poate da un răspuns, și acesta relativ și valabil numai în condițiile respective. Niciodată imperfecțiunile *aplicării* sistemului nu pot duce la aprecierea valorii lui ca sistem.

Încercînd să caracterizăm *sistemul de apărare om la om*, putem spune că el este *sistemul în care organizarea acțiunilor apărătorilor se face prin marcarea de către fiecare apărător a cîte unui atacant, pe care caută să-l împiedice de a juca mingea și a înscrie coșuri, în mod regulamentar.*

Așa cum reiese din definiție, cît și din aprecierile generale făcute, sistemul de apărare om la om a fost considerat totdeauna ca o apărare individuală și chiar din această cauză a fost denumit apărarea om la om sau apărarea individuală. Această afirmație, făcută, pe bună dreptate, pe baza caracteristicilor și a regulilor de apărare, astăzi și-a pierdut parțial din actualitate.

Perfecționarea atacului a atras schimbări și în concepția modernă despre jocul de apărare, făcînd necesară utilizarea unor variante și mai ales a combinațiilor de apărare, fapt care a imprimat

Scanned with OKEN Scanner

acestei apărări un *caracter colectiv*. Astăzi, apărarea om la om este într-adevăr *un sistem*, avînd o *structură de coordonare* a acțiunilor individuale ale *tuturor apărătorilor* într-o *formă colectivă*, în care echipa caută să folosească *superioritatea individuală* în relația dintre apărători și atacanți.

Din punct de vedere al evoluției, sistemul de apărare om la om datează chiar de la începuturile baschetului. El a fost practicat sub forma marcajului pe tot terenul a atacantului direct (repartizat). Se pare că a fost împrumutat și adaptat din fotbalul american. Pe măsura practicării lui, a fost îmbunătățit, și astfel îl găsim sub diferite variante, diferențiate prin mărimea zonei de aplicare și prin caracterul marcajului, respectiv : apărarea pe tot terenul, pe jumătate de teren, în apropierea coșului, cu sau fără sarcini speciale de marcaj etc. Odată cu apariția sistemului de apărare pe zonă (1910), sistemul de apărare om la om a fost mai puțin utilizat, cedînd locul noului sistem.

În momentul în care atacul împotriva apărării pe zonă a fost perfecționat, apărarea om la om a revenit într-o formă îmbunătățită. O serie de elemente de apărare cîștigate în practica apărării pe zonă au fost adaptate ; ne referim la acțiunile de întrajutorare.

La noi în țară întîlnim aceeași evoluție. Se pare că apărarea pe zonă a fost utilizată pe scară mai întinsă. Acest lucru a constituit o frînă în dezvoltarea baschetului în țara noastră. Starea de fapt a fost sesizată de Federația Română de Baschet, care a luat măsura de a impune utilizarea apărării om la om la toate echipele (1953—1959 și 1960—1961). Această obligativitate pe plan național a avut efecte pozitive, contribuind la creșterea calității ca apărători a jucătorilor noștri.

Caracteristici :

— Plasamentul, circulația și organizarea acțiunilor apărătorilor sînt determinate de circulația atacanților.

— Se poate aplica pe orice suprafață a terenului.

— Nu impune retragerea imediată a tuturor apărătorilor, aceasta fiind în funcție de adversar.

— Are caracter activ, obligînd pe adversar să joace mingea.

— În principiu, acționează pentru intrarea în posesia mingii și nu așteaptă greșelile adversarului, ci le provoacă.

Reguli

— Regula fundamentală a apărării om la om : activitatea apărătorului este concentrată, în principal, asupra adversarului repartizat spre apărare și, în secundar, asupra situațiilor din jurul său. Observarea sarcinilor secundare nu se face niciodată cu prețul

Scanned with OKEN Scanner

abandonării complete a atacantului încredințat. Apărătorul trebuie să-și urmărească cu atenție atacantul repartizat avînd grijă să păstreze privirea de ansamblu asupra a tot ceea ce se petrece în jurul său pe teren.

Apărarea om la om nu trebuie să devină prin respectarea acestei reguli o activitate limitată, care ar fărîmița echipa din apărare în cinci indivizi care nu știu nimic unul de celălalt și care fiecare ar juca pe cont propriu. Spiritul colectiv, de colaborare, trebuie să se manifeste și aici prin distribuirea atenției în funcție de fazele jocului, pentru a putea ajuta pe coechipieri.

Însă în momentul în care adversarul direct începe să acționeze ofensiv, atenția și activitatea apărătorului se vor concentra asupra acestuia. Pe măsură ce atacantul direct nu mai ia parte activă la fază, în jocul apărătorului intervin acțiunile de colaborare cu ceilalți coechipieri.

Concentrarea atenției apărătorului asupra atacantului direct este în funcție și de nivelul de măiestrie al acestuia.

— O altă regulă este aceea a plasamentului permanent într-un plan situat între adversar și coș. Această regulă asigură aplicarea unuia dintre principiile de bază ale apărării, respectiv apărarea coșului.

Excepție de la această regulă o fac marcările speciale ale anumitor adversari.

— Prerepartizarea adversarilor : fiecărui apărător i se repartizează la începutul jocului un adversar pe care-l va împiedica sau jena să primească mingea, să o joace sau s-o arunce la coș. Apărătorilor nu le este indiferent pe cine marchează. Repartizarea adversarilor se face în funcție de anumite criterii. Astfel, pe baza cunoașterii anterioare a caracteristicilor atacanților, apărătorii vor fi astfel repartizați încît să fie egali sau chiar superiori adversarului direct privind statura, pregătirea tehnică și tactică etc.

În cazul în care adversarul nu este cunoscut, repartizarea inițială se va face după statură, urmînd ca după cunoașterea acestora din joc să se facă o nouă împerechere, corespunzătoare.

Uneori, cînd adversarul introduce rezervele, este necesară o reîmperechere sau chiar introducerea unui alt apărător de pe margine, corespunzător noului atacant introdus; de exemplu, cazul introducerii a încă unui jucător înalt în atac sau a unui jucător pătrunzător cu calități deosebite, dacă adversarii au introdus asemenea jucători.

— La schimbările de adversar în apărare noua împerechere va trebui să dureze cît mai puțin, reîmperecherea făcîndu-se la prima ocazie.

Scanned with OKEN Scanner

Respectarea acestei reguli păstrează echilibrul valoric individual dintre apărare și atac. Pentru aceasta este necesară o cunoaștere cît mai atentă a adversarului.

Utilizarea tactică. Apărarea om la om poate fi folosită împotriva oricărui sistem de atac și are marele merit că asigură în permanență supravegherea fiecărui atacant în parte. Este recomandabilă în special împotriva echipelor ai căror jucători aruncă precis la coș de la semidistanță și distanță.

De asemenea, este eficientă împotriva echipelor ai căror jucători nu au o bună tehnică și tactică individuală.

Se impune a fi folosită totdeauna în cazul în care în ultimele minute ale jocului scorul este favorabil adversarului și dorim cîștigarea cît mai rapidă a mingii. În acest caz apărarea capătă un caracter din ce în ce mai agresiv.

Avantajele sistemului

— Simplitatea cunoașterii și învățării lui.

— Asigură în permanență supravegherea fiecărui atacant în parte.

— Oferă posibilitatea studierii prealabile a atacanților adverși și pregătirii împotriva lor cu mult timp înaintea jocului.

— Repartizarea jucătorilor adverși se poate face după statură, calități și pregătire.

— Oferă apărării posibilitatea să valorifice lipsurile atacanților, atît individual, cît și colectiv.

— Răspunderea personală în apărare obligă pe fiecare apărător să participe permanent și activ la fazele de apărare.

— Se pot da sarcini precise pentru fiecare apărător.

— Prerepartizarea adversarilor și marcarea lor imediată asigură o rapidă organizare a întregii apărări.

— Eficacitate (cel puțin teoretică) împotriva oricărui sistem de atac.

— Este un sistem de apărare cu caracter activ.

— Se poate aplica pe orice suprafață a terenului, în funcție de posibilitățile apărătorilor și ale adversarilor.

— Poate să se adapteze în funcție de situația jocului prin potențarea caracterului de agresivitate.

Dezavantaje

— Presupune calități relativ egale cu ale adversarului: statură, calități motrice, pregătire etc.

— La variantele cu caracter activ, spațiul din apropierea coșului este mai puțin apărat.

Scanned with OKEN Scanner

— Are servituți față de combinațiile tactice de atac bazate pe blocaje, „dă și du-te" și încrucișări.

— Apărătorii comit mai ușor greșeli personale.

— În variantele cu marcaj normal și de tip pasiv contraatacurile sînt mai puține, deoarece intercepțiile sînt mai rare, iar lansarea contraatacului se face mai greu decît în apărarea pe zonă

VARIANTELE SISTEMULUI DE APĂRARE OM LA OM

— Spre deosebire de sistemul de apărare în zonă în care posibilitățile de adoptare a numeroase dispozitive care — împreună cu sistemul de relații dintre apărători — constituie termeni de referință pentru a diferenția destul de precis variantele respective în sistemul de apărare om la om variantele sistemului sînt determinate numai de criteriile tipului de apărare (de marcaj) și al suprafeței de teren pe care se exercită apărarea.

Fiecare variantă de apărare își are justificarea ei împotriva unui anumit adversar și într-o anumită situație concretă a meciului.

— Variantele sistemului de apărare om la om sînt următoarele :
  — apărarea om la om normală ;
  — apărarea om la om cu aglomerare ;
  — apărarea om la om cu flotare ;
  — apărarea om la om agresivă pe 1/2, 3/4 și pe tot terenul.

Apărarea om la om normală este varianta cea mai populară, datorită accesibilității ei. Această variantă concretizează conținutul *de bază* al sistemului, expus anterior ; pentru aceasta, în limbajul curent, simpla enunțare de „apărare om la om" se referă la varianta normală. Descrierea variantei a fost deja făcută. Varianta de apărare om la om normală presupune *tipurile de apărare : pasiv* și *activ* (acesta considerat ca o subdiviziune a tipului de apărare *agresiv*).

Apărarea om la om de tip pasiv. Pentru a o diferenția față de celelalte variante precizăm cîteva caracteristici ale ei :

Marcarea adversarilor se face după retragerea în apărare.

După pierderea mingii se încearcă acțiuni de oprire a contraatacului de către jucătorii aflați în primul plan de apărare, iar jucătorii care asigură echilibrul defensiv se retrag pînă în fața panoului, apărînd coșul. Ceilalți apărători se retrag pe măsura îndeplinirii sarcinii lor, alăturîndu-se primilor apărători retrași. Pînă la retragerea tuturor apărătorilor și, respectiv, pînă la organizarea apărării, jucătorii retrași se vor apăra în zonă, rămînînd

Scanned with OKEN Scanner

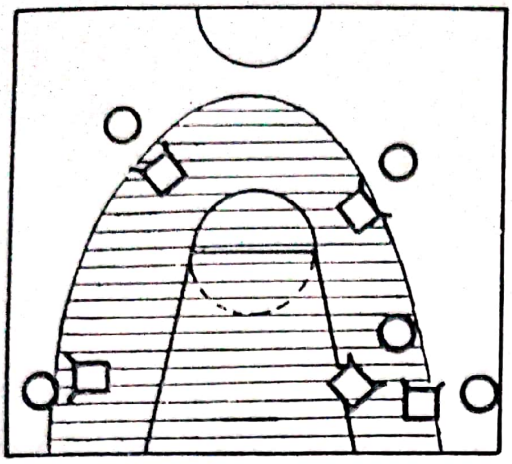


Fig. 46

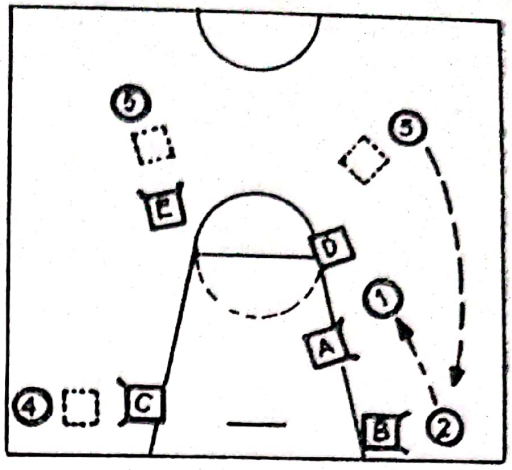


Fig. 47

în spațiul de 3 secunde pînă la retragerea tuturor coechipierilor. Odată cu retragerea, jucătorii organizează apărarea, fiecare apărător procedînd la marcarea atacantului repartizat.

Plasamentul în apărare se face într-o porțiune de teren limitată.

Urmărirea atacanților se efectuează pe o suprafață de teren din apropierea coșului, pînă la o distanță de aproximativ 8 m de coș (fig. 46).

Circulația atacanților în afară de această zonă este lăsată să se desfășoare în mod lejer, apărătorii aplicînd așa-numitul *marcaj de supraveghere*. Apărătorii respectă regulile generale de marcaj. Marcarea adversarilor se face în funcție de faza de joc.

Distanța dintre apărători și atacanți se mărește pe măsură ce atacanții se depărtează de zona coșului. De îndată ce atacanții se apropie de coș și devin mai periculoși, apărătorii marchează din ce în ce mai activ, micșorînd distanța de marcaj.

Apărătorii care marchează adversarii mai îndepărtați de faza de joc colaborează cu ceilalți apărători : închid culoarele de pătrundere, ajută la marcarea pivoților, fac intercepții, ajută la urmărirea la panou și la formarea triunghiului de sărituri, pleacă primii pe contraatac etc. (fig. 47). Diagrama arată plasamentul apărătorilor în funcție de faza de joc. Atacantul 2, primind o pasă de la 3, încearcă angajarea pivotului 1 ; apărătorul B marchează mai aproape ; D se retrage, ajută la marcajul pivotului ; C și E apără zona coșului, închid culoarul de pătrundere.

Mărirea distanței față de atacanții direcți nu înseamnă abandonarea acestora. Organizarea acțiunilor apărătorilor are caracter colectiv de apărare a coșului, marcarea adversarilor fiind individuală.

Scanned with OKEN Scanner

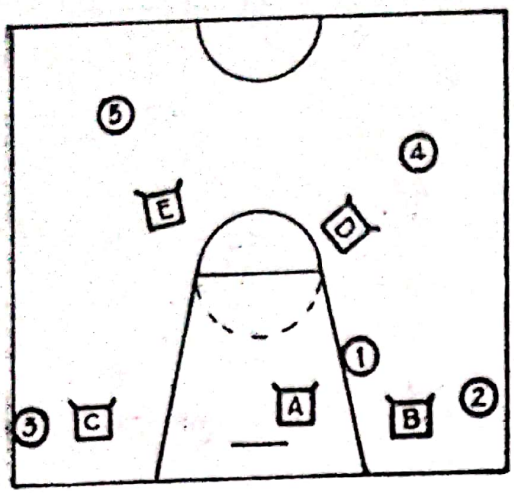


Fig. 48

În baschetul modern apărările de tip pasiv se utilizează foarte rar, doar ca tactică de situație temporară.

În încheiere arătăm că acest tip pasiv de apărare om la om normală îmbracă multe aspecte ale variantei om la om cu aglomerare.

Apărarea om la om activă (de tip activ). Față de varianta anterioară, varianta activă se apropie mai mult de concepția modernă de joc. Ea a încercat să elimine lipsa de inițiativă a apărătorilor, caracteristică tipului pasiv.

— Apărătorii marchează mai aproape, nu însă agresiv. Ei caută să stînjenească nu numai pe adversarii direcți, ci și circulația mingii. Lucrul de brațe este mai activ, apărătorii au mai multă inițiativă în atacarea mingii.

— Echipa își mărește suprafața de marcaj. Caracterul activ al marcajului se lărgește față de forma pasivă. Se trece de la apărarea zonei coșului la apărarea semidistanței și de la marcajul nediferențiat față de faza de joc și de jucător la marcajul diferențiat.

— Acest tip activ de apărare a împrumutat aspecte ale variantei agresive pe jumătate de teren. Aici mai întîlnim și aspecte de marcaj special. Atacanții aflați pe colțurile terenului sînt marcați la intercepție, iar jucătorul pivot marcat din lateral sau din față (fig. 48). Forma activă a apărării om la om normale apare ca o etapă de trecere către variantele cu caracter agresiv. Avantajul utilizării ei constă în faptul că este mai accesibilă decît varianta agresivă, necerînd apărătorilor un stadiu avansat de pregătire individuală. Întrajutorarea coechipierilor este mai ușor de efectuat în comparație cu apărarea agresivă.

— Utilizarea apărării om la om normală se recomandă, în general, în situațiile în care scorul este favorabil și diferența se mărește în favoarea echipei proprii și nu există alte motive de trecere la o altă apărare.

Apărarea om la om cu aglomerare. Această variantă reprezintă cel mai elocvent tipul pasiv de apărare din cadrul sis-

Scanned with OKEN Scanner

temului de apărare om la om. Ea este practicată numai împotriva echipelor lipsite aproape total de eficacitate în aruncările la coș de la semidistanță și distanță și care își concentrează acțiunile finale pe aruncări de sub coș, executate fie de pivoți, fie de pătrunzători.

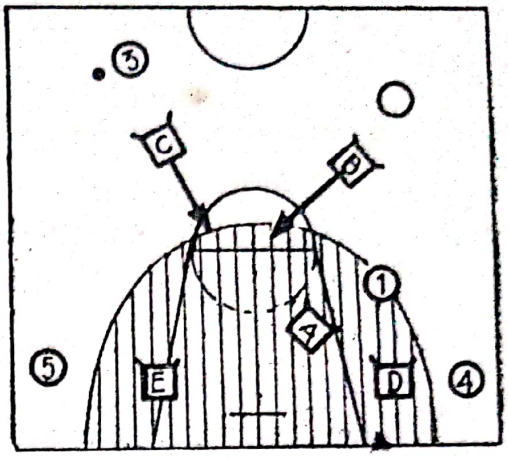


Fig. 49

Necesitatea apărării coșului pe o suprafață mică a determinat retragerea apărătorilor și mai mult decît în varianta normală. Aceasta oferă posibilitate apărătorilor să aplice eficient acțiuni colective în apărare. Atacanții mai depărtați de panou sînt lăsați să joace mingea cu mai multă ușurință, atenția principală a întregii apărări fiind jocul sub panou.

Activitatea apărătorilor este limitată la o zonă de aproximativ 6 m în apropierea coșului (fig. 49).

Această variantă reprezintă un stadiu în încercarea de adaptare a unor reguli ale sistemului de apărare pe zonă la apărarea individuală, respectiv apărarea unei suprafețe restrînse în apropierea coșului, urmărirea și a circulației mingii, deplasările unor apărători în funcție de circulația mingii, elasticitatea apărării etc.

Caracteristici :

— Retragerea apărătorilor se face ca la varianta om la om normală, însă cu tendința de a rămîne în suprafața de trei secunde, după organizarea apărării.

— Plasamentul în apărare se face într-o porțiune limitată de teren.

— Marcarea adversarilor aflați în apropierea suprafeței de trei secunde se face la o distanță mai mare, fără însă ca aceștia să fie neglijați.

— Permite o libertate mai mare a atacanților aflați mai departe de coș.

— Acțiunile individuale de marcaj se diminuează în favoarea unei apărări colective.

— Distanțele dintre apărători fiind mai mici, se micșorează și culoarele de pătrundere. Acțiunile pătrunzătorilor în apropierea coșului și jocul pivotului sînt stînjenite de 2—3 apărători.

Scanned with OKEN Scanner

— Greșelile unor apărători pot fi remediate mai ușor de coechipieri.

— În plasamentul apărătorilor se are în vedere și circulația mingii și, respectiv, direcția de unde inițiază atacul.

— Apărătorii pot urmări cu mai multă ușurință acțiunile atacanților, atenția lor putînd fi mai distributivă.

— Apărarea permite libertate atacanților pe o porțiune mare din zona de atac.

Utilizare tactică :

— Așa cum am mai arătat, apărarea om la om cu aglomerare se utilizează împotriva echipelor care nu acționează prin aruncări de la distanță și semidistanță și care-și bazează atacul pe pătrunderi și pe pivoți.

— De asemenea, se recomandă la repuneri de mingi în joc, pentru a evita combinațiile din momente fixe cu finalizare sub panou.

— Totuși trebuie subliniat faptul că forma *clasică*, descrisă mai sus, se aplică numai ocazional.

Apărarea om la om cu flotare. Apărarea om la om cu flotare se aseamănă în unele privințe cu apărarea om la om cu aglomerare, datorită caracterului colectiv pe care îl adoptă această variantă. Unii autori prezintă aceste două variante ca fiind una singură, considerînd flotarea ca o aglomerare cu unul sau mai mulți apărători. Această variantă apare sub forma unei apărări combinate.

Organizarea acțiunilor apărătorilor în această apărare apare cu caracter individual în suprafața de teren în care se află mingea. Ceilalți apărători efectuează combinații asigurînd caracterul colectiv al apărării.

Flotarea poate fi făcută în mai multe moduri, și anume :

— flotarea permanentă, atunci cînd aceiași unul sau mai mulți apărători ajută permanent pe coechipieri ;

— flotarea temporară, atunci cînd unul sau mai mulți apărători ajută numai anumite momente pe coechipierul care are nevoie.

Flotarea permanentă se execută de către un apărător al cărui atacant nu este periculos, fiind un jucător care este ineficient în aruncările de la semidistanță și distanță și care, în general, cir-

Scanned with OKEN Scanner

culă foarte puțin. Uneori, acesta este acel conducător de joc care, în general, distribuie și nu realizează (fig. 50).

Flotarea temporară se utilizează numai cînd atacantul apărătorului care flotează nu are mingea.

Cele mai frecvente situații de flotare sînt efectuate împotriva jucătorului pivot.

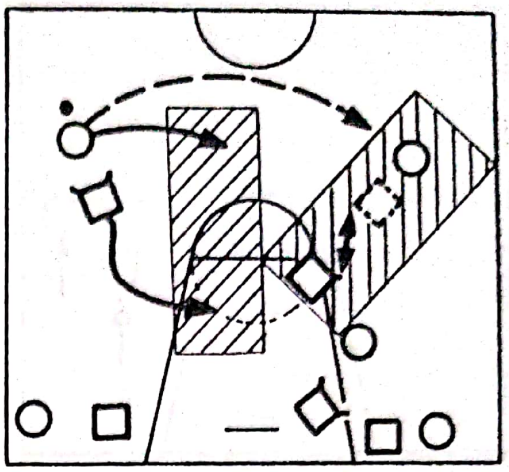


Fig. 50

La flotarea temporară întîlnim două aspecte de flotare : de aceeași parte și din partea opusă (fig. 51, 52), ultima fiind caracteristică și în apărările moderne.

Flotarea se mai poate face și la jucătorul pătrunzător. Odată cu închiderea pătrunderii, apărătorul cel mai apropiat participă la marcarea acestui pătrunzător, căutînd fie să-i smulgă mingea, fie să o intercepteze (fig. 53).

Utilizarea flotărilor la jucătorii pătrunzători are eficacitate, deoarece atenția atacantului cu mingea este îndreptată asupra apărătorului direct, iar mingea este protejată în funcție numai de acesta. În această siuație protecția mingii față de apărătorul flotat este mai slabă sau necorespunzătoare ca execuție.

Flotarea poate avea un caracter colectiv. Apărătorii răspund fiecare de adversari direcți, deplasîndu-se în același timp cu aceștia și în raport de minge. Astfel, dacă mingea se află, de exemplu,

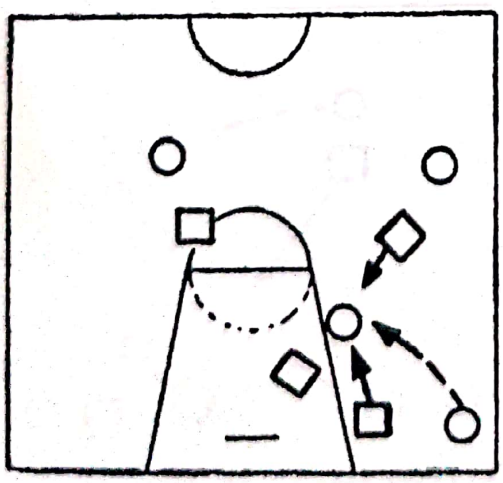


Fig. 51

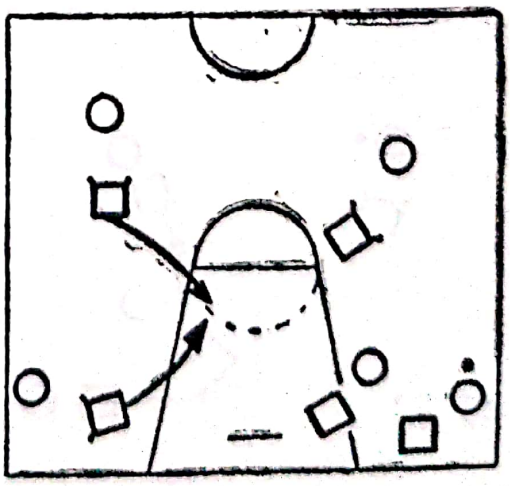


Fig. 52

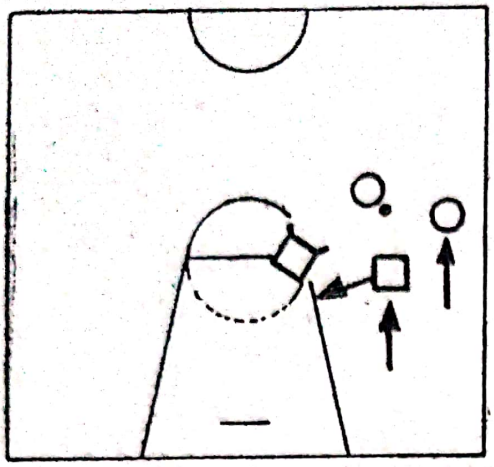


Fig. 53

pe partea stîngă a terenului, apărătorii aflați în partea dreaptă se depărtează de adversarii direcți, flotînd asupra atacantului periculos, aflat în apropierea coșului (fig. 54).

În felul acesta, pe măsură ce mingea circulă, un apărător se va deplasa foarte repede spre atacantul prerepartizat ce primește mingea, iar cellalți se vor deplasa ajutînd la marcaj (fig. 55). Acest gen de flotare este cunoscut și sub denumirea de „flotare din partea opusă".

În orice variantă de flotare cu caracter temporar, apărătorii trec la marcaj normal numai îndată ce adversarul direct devine periculos. Atîta timp cît atacantul direct acționează departe de coș și nu are posibilitatea de a arunca, apărătorul îl supraveghează fără să se apropie de el. Cu cît atacantul direct devine mai periculos, cu atît se abandonează flotarea și marcajul individual devine mai sever.

Caracteristici :

— se asigură ajutorul coechipierilor prin marcarea unui adversar periculos ; acest ajutor se acordă numai în situațiile în care adversarul direct nu este periculos ;

— face trecerea de la apărare cu caracter individual la o apărare cu caracter colectiv și invers ;

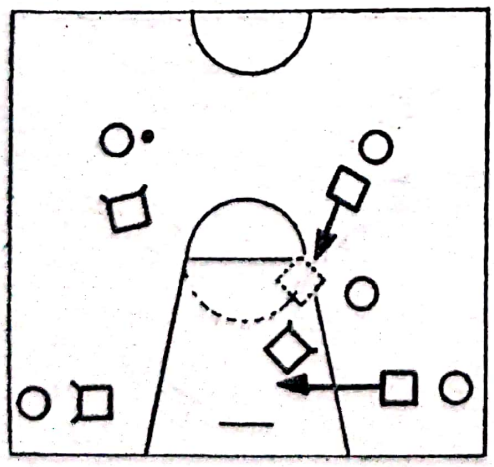


Fig. 54

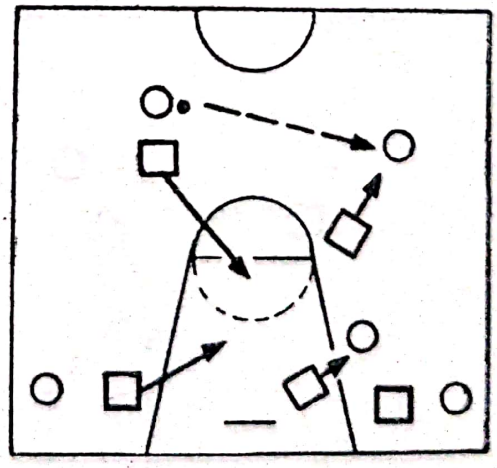


Fig. 55

Scanned with OKEN Scanner

— apărătorii care flotează folosesc reguli de apărare pe zonă;
— utilizarea acestei variante cere o deosebită pregătire individuală a apărătorilor, vedere periferică bună și o gîndire tactică bine dezvoltată;
— are dezavantajul că revenirea la marcajul normal se face uneori întîrziat, dînd astfel posibilitatea atacantului direct să arunce la coș sau să joace cu ușurință mingea.

Utilizare tactică:

— apărarea om la om cu flotare se folosește împotriva echipelor cu jucători pivoți sau centru mai buni decît apărătorii direcți;
— împotriva unor echipe cu jucători rapizi și care nu sînt aruncători valoroși de la semidistanță și distanță;
— împotriva unor echipe care au unul sau doi jucători mai puțin periculoși în atac;
— împotriva unor echipe care folosesc combinații bazate pe blocaje sau „dă și du-te".

SISTEMUL DE APĂRARE ÎN ZONĂ

Denumirea de apărare în zonă a fost atribuită datorită modului de organizare a activității colective a apărătorilor într-o suprafață limitată de teren care se înscrie pe o rază de acțiune de la coș pînă la 7 m de acesta (fig. 56).

Acest aspect caracteristic de suprafață limitată se menține și în activitatea individuală a fiecărui apărător, fapt pentru care unii antrenori o denumesc apărare teritorială.

Zona de apărare este divizată în cinci subzone, relativ egale, fiecărui jucător revenindu-i sarcina și răspunderea apărării acestei suprafețe (fig. 57). În funcție de aliniamentul apărătorilor se îm-

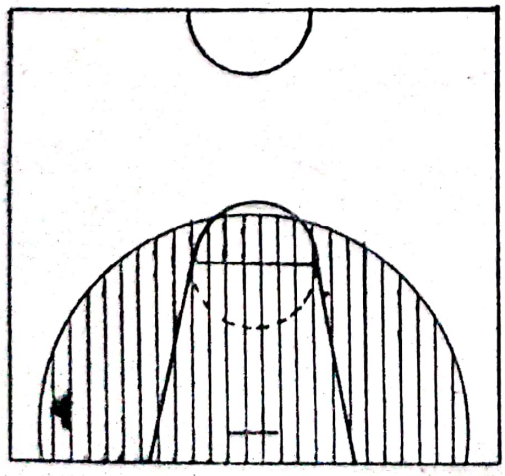


Fig. 56

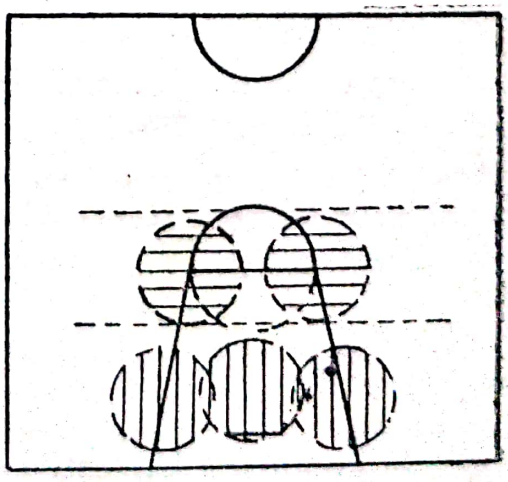


Fig. 57

Scanned with OKEN Scanner

parte și suprafața de teren. Așezarea apărătorilor se face pe planuri sau linii de apărare.

Gruparea jucătorilor în apropierea coșului și limitarea suprafeței de apărare au dat posibilitate efectuării unei apărări cu pronunțat caracter colectiv.

Sistemul are la bază cîteva reguli care contribuie la organizarea într-o execuție unitară și omogenă a activității tuturor apărătorilor.

Responsabilitatea individuală pentru apărarea suprafeței de teren repartizată. Fiecare apărător primește inițial în răspundere o subzonă în care urmează să acționeze ; locul și suprafața de acțiune sînt în funcție de aliniamentul apărătorilor (1—2—2 ; 3—2 ; 2—1—2 ; 2—3 ; 1—3—1).

Atenția apărătorilor este distributivă, în principal orientată asupra locului și circulației mingii și în secundar asupra plasamentului atacantului aflat în zona lor. Apărătorii sînt obligați ca în orice situație a jocului, indiferent de locul pe care-l ocupă în apărare, să vadă mingea. Apărătorii trebuie să lupte pentru cîștigarea mingii prin manevre agresive, căutînd permanent interceptarea ei.

Această indicație se referă, cu precădere, la apărătorii plasați în periferia zonei, care pot fi mai hazardați în acțiunile lor. Această libertate în apărare poate fi compensată de plasamentul celorlalți patru jucători.

Circulația mingii determină deplasarea apărătorilor în zonă. Inițial, locul și plasamentul apărătorilor sînt corespunzătoare aliniamentului adoptat. În timpul jocului acestea se modifică prin deplasarea apărătorilor care se organizează în așa fel încît să mențină grupajul (centrul de greutate al apărării colective) între minge și coș, în raport de faza nou creată.

Circulația apărătorilor trebuie să fie omogenă și să păstreze specificul fiecărui aliniament.

Distanțele dintre jucători rămîn relativ egale, printr-o deplasare uniformă a acestora.

Apărătorii se deplasează ca un grup compact, unitar și omogen pentru a pune în valoare aspectul colectiv al apărării. Locul mingii determină un nou loc și plasament în subzonă pentru fiecare apărător.

Poziția atacantului trebuie considerată permanent printr-un plasament de anticipare (marcaj închis pe culoarul de primire a mingii). Deplasarea atacanților dintr-o subzonă în alta va fi urmărită succesiv de apărătorii respectivi pentru închiderea jocului acestora spre coș.

Scanned with OKEN Scanner

Jucătorii din ultimul plan de apărare nu trebuie să neglijeze plasamentul atacanților aflați în apropiere, această slăbiciune fiind adesea valorificată pentru finalizare.

Circulația apărătorilor, specifică fiecărui dispozitiv, va fi prezentată odată cu descrierea diferitelor așezări (aliniament).

O bună coordonare a acțiunilor apărătorilor asigură o eficiență crescută a apărării.

Jocul în apărare atît individual, cît și colectiv trebuie să asigure zonei o bună mobilitate și elasticitate.

Prin *mobilitatea zonei* înțelegem capacitatea apărării blocului funcțional format de a se deplasa cu rapiditate ori de cîte ori se realizează schimbări în locul și circulația mingii.

Prin *elasticitatea zonei* înțelegem capacitatea jucătorilor de a se grupa în apropierea coșului cînd mingea pătrunde în interiorul zonei sau de a se extinde pînă la periferia zonei atunci cînd mingea se joacă în afara acesteia, fără a-și pierde caracteristica de bloc funcțional.

Marcajul atacantului posesor al mingii aflat în subzonă proprie se face corespunzător tacticilor de marcaj om la om. Ceilalți jucători ocupă poziții și plasament în raport de locul mingii, suprafața rămasă de apărat, în special, a zonelor vulnerabile și plasamentul celorlalți atacanți, acțiuni subordonate, în principal, luptei pentru apărarea coșului.

Limitarea zonelor vulnerabile. Fiecare dispozitiv de apărare pe zonă, prin natura repartizării teritoriale a apărătorilor, prezintă suprafețe vulnerabile. Porțiunea de teren din afara perimetrului zonei este permanent vulnerabilă. După 1—2 pase toate tipurile de zonă își modifică așezarea și odată cu acestea și suprafețele vulnerabile existente în interior. Restrîngerea ariilor acestor suprafețe se face prin mișcarea activă a brațelor (lucru de brațe) și printr-un joc permanent de picioare (deplasări scurte și rapide).

Mobilitatea deplasărilor individuale, extinderea și micșorarea dispozitivului dublate de un plasament de anticipare duc la modificarea permanentă a zonelor vulnerabile, fapt ce limitează demarcajul atacanților. Tendința de extindere a apărării către colțurile terenului provoacă suprafețe vulnerabile mai greu de acoperit.

Coordonarea activității apărătorilor. Menținerea caracterului compact este necesar a fi sprijinit prin intervenția verbală de dirijare—de atenționare — a apărătorilor. Aceasta cade în sarcina apărătorului cel mai îndepărtat de locul mingii, de regulă jucătorul aflat în ultimul plan de apărare (fundaș sau centru).

Vorbitorul în apărare mărește contribuția apărătorilor în apărarea individuală, cît și în acțiunile de întrajutorare.

Scanned with OKEN Scanner

Ajutorul coechipierilor sau întrajutorarea. Limitarea suprafeței de activitate a apărătorului, precum și plasamentul acestuia, realizat, cu precădere, în funcție de minge, favorizează demarcajul atacanților fără minge în suprafețe vulnerabile uneori chiar în aria de acțiune a unui apărător aflat cu spatele. De asemenea, pătrunderea a 2 sau 3 atacanți plasați la limitele subzonei din răspunderea unui apărător care realizează o superioritate numerică provoacă dificultăți de apărare. În aceste condiții este necesară participarea apărătorilor apropiați, care vor colabora prin acțiuni de flotare, aglomerare, închideri de pătrunderi, la sprijinul apărătorului aflat în inferioritate numerică.

Acțiunile de întrajutorare sînt mai ușor de efectuat atunci cînd mingea intră în interiorul zonei și apărătorii din prima linie flotează la posesorul mingii.

Repartizarea apărătorilor în zonă. Dispunerea apărătorilor în dispozitivul de apărare este necesară pentru a se stabili subzonele si răspunderile fiecăruia în cadrul apărării colective.

— Apărătorii înalți și mai puțin mobili se repartizează în ultimul plan de apărare, în apropierea coșului, valorificînd statura lor pentru acțiunile de recuperare defensivă. Ei au sarcini de a limita activitatea pivoților adverși, a participa la închiderea culoarelor de pătrundere a jucătorilor mai scunzi, a închide culoarele de pasare în apropierea coșului, a dirija acțiunile apărătorilor, a lansa contraatacul, a coordona vorbind, în situațiile de plasament al unui atacant în spatele apărătorului, în situațiile de depășire numerică și de a trimite pe apărători pentru acoperirea suprafețelor vulnerabile.

— Apărătorul înalt de mare mobilitate, cu o gîndire tactică anticipativă și cu experiență de joc este plasat în mijlocul apărării. El are sarcina de a participa la recuperare, de a anticipa intrarea în zonă a atacanților, a închide culoarele de pătrundere, a dubla marcajul posesorului de minge, a limita suprafețele vulnerabile din interiorul zonei, a executa marcaje la intercepție la intrarea atacanților în zonă, a extinde sau grupa apărarea.

— Apărătorii mai scunzi sînt plasați în primul plan de apărare în poziție de limită a perimetrului zonei. Ei trebuie să fie rapizi, de mare mobilitate pentru a acoperi distanțe mai mari în activitatea lor ; ei forțează circulația mingii, practicînd un joc agresiv de luptă pentru cîștigarea ei, execută marcaj de anticipare cu ieșire la intercepție, anticipează plecarea pe contraatac.

Scanned with OKEN Scanner

Făcînd o apreciere generală asupra regulilor sistemului de apărare în zonă, reamintim că ele trebuie văzute într-o legătură reciprocă și nerespectarea uneia dintre ele stabilește eficacitatea sistemului.

Utilizarea tactică

Apărarea în zonă se poate folosi în următoarele împrejurări :

— împotriva unei echipe care nu are aruncători eficienți de la semidistanță și distanță și își concentrează atacul sub panou (pe acțiunile pivoților) ;

— împotriva echipelor care au jucători slab mînuitori de minge ;

— cînd în echipa proprie sînt jucători înalți și, ca fundași, asigură cîștigarea mingilor de la panou ;

— cînd echipa adversă își bazează atacul pe circulația activă de jucători, penetrantă, cu finalizări de sub coș ;

— împotriva echipelor care nu au sisteme organizate de atac și joacă la întîmplare, nu după un plan bine stabilit ;

— pentru întărirea apărării coșului și a recuperărilor defensive ;

— împotriva echipelor care își bazează atacul pe joc individual ;

— cînd echipa a comis un număr mare de greșeli personale ;

— cînd jocul se dispută pe un teren de dimensiuni minime ;

— cînd (în cazul în care se joacă în aer liber) bate vîntul, este ploaie și, în general, sînt condiții care împiedică precizia în aruncările de la semidistanță și distanță.

TIPURILE DE APĂRARE ÎN ZONĂ

Datorită plasamentului apărătorilor într-un anumit dispozitiv cu aliniamente, diferite zone pot fi agresive (extinse) sau pasive (semiactive, retrase).

a) *Zonele de tip semiactiv (retrase sau zonele mici — aglomerate)* sînt variantele de zonă în care toți apărătorii sînt așezați într-un dispozitiv foarte strîns în apropierea panoului. Apărarea acționează pe o suprafață situată la aproximativ 5—6 m depărtare de coș. Acest tip de apărare lasă, în general, inițiativa atacului și finalizărilor de la distanță, fără să atace continuu mingea.

Zonele retrase se utilizează atunci cînd echipa proprie folosește mai puțin contraatacul, preferînd un joc lent, bazat pe o bună precizie la coș de la semidistanță și distanță.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel de zone se mai întrebuinţează cînd atacul advers îşi bazează jocul foarte mult pe pivoţi — de regulă doi — cu gabarit mare, au procentaje slabe în aruncările la semidistanţă şi cînd acţiunile finale se efectuează de sub coş sau din apropierea lui.

Caracteristica acestor zone este apărarea suprafeţei din apropierea coşului, masînd mai mult jucătorii în ultimul plan de apărare.

b) *Zonele de tip agresiv (zonele active)* sînt zonele cu caracter activ în care apărătorii atacă mingea, căutînd intercepţii în fiecare moment. Ele sînt mai largi, 7—9 m de coş, apărătorii făcînd incursiuni multe în afara zonei. Prima linie de apărare nu este obligată să ajute prea mult pe fundaşi. În aceste variante de zonă sînt plasaţi mai mulţi apărători în primul plan de apărare. Scopul principal al acestor zone este intrarea cît mai rapidă în posesia mingii şi lansarea contraatacului. Prin aceasta se caută a se înscrie cît mai multe puncte în atac fără a se ţine seama de numărul celor primite.

Atacanţii din primul plan trebuie să fie foarte rapizi, îndemînatici — ca să facă intercepţii, să treacă rapid în terenul de atac, să arunce foarte bine de sub coş din viteză şi să vină cu uşurinţă în apărare. Ei vor anticipa momentul intrării în posesia mingii — pentru a pleca pe contraatac.

FAZELE APĂRĂRII ÎN ZONĂ

Retragerea imediată în apărare. Apărarea în zonă poate fi considerată ca o apărare numai în situaţiile în care cei cinci apărători şi-au organizat dispozitivul de apărare. Sarcina principală a tuturor apărătorilor este ca imediat după pierderea mingii să se retragă în apărare. În retragere ei vor căuta să întîrzie contraatacul şi atacul rapid ale adversarului faţă de care zona este vulnerabilă.

Retragerea în apărare pînă la organizarea apărării în cinci se realizează conform următoarelor indicaţii: retragerea se face convergent pînă în apropierea coşului, apărătorii alăturîndu-se treptat în dispozitiv fără să ţină seama de locurile lor normale. Odată ce toţi apărătorii sînt retraşi se fac schimbările în cadrul dispozitivului. Astfel, primii apărători retraşi vor ocupa posturile din apropierea panoului. Pe măsură ce vin în apărare şi titularii posturilor respective, ei vor avansa treptat, ocupîndu-şi posturile.

În cazul în care atacanţii iniţiază atacarea coşului, apărătorii vor rămîne pe posturile ocupate temporar, pentru a nu dezorganiza dispozitivul de apărare. Pe măsură ce situaţia permite, apărătorii îşi vor relua locurile din dispozitiv în ordinea replierii apă-

Scanned with OKEN Scanner

rătorilor și în funcție de desfășurarea atacului advers. Ea se face conform indicațiilor prezentate anterior în capitolul care tratează fazele de repliere și de ocupare a dispozitivului de apărare.

VARIANTELE SISTEMULUI DE APĂRARE ÎN ZONĂ

În cadrul sistemului de apărare în zonă întîlnim diferite așezări ale apărătorilor. Fiecare mod de organizare a acțiunilor apărătorilor în cadrul unui dispozitiv formează o variantă.

În general, apărătorii își organizează dispozitivul pe o suprafață de teren în apropierea coșului, la o distanță de aproximativ 7—8 m față de linia de fund a terenului.

Așezarea apărătorilor în cadrul dispozitivului se face pe două sau trei planuri (linii) de apărare (aliniamente) (fig. 58 — zonă cu două planuri de apărare).

În funcție de valoarea pe care vrem să o dăm unuia dintre planuri (linii) vom așeza unul, doi sau trei apărători în același plan de apărare.

Față de numărul de planuri și de apărătorii plasați în fiecare linie, apărarea pe zonă poate avea o serie de variante. Aceste variante au căpătat denumiri cifrate (numerotarea începe de la centru către panou). Principalele variante sînt: 1—2—2; 2—3; 3—2; 2—1—2; 1—3—1.

Zona 2—3. Aparține variantelor cu o bună recuperare defensivă și posibilitate de trecere pe contraatac. Dispozitivul de apărare este format din două planuri (linii) (fig. 59).

Primul plan este format din doi „vînători" (denumire improprie dar intrată în uz); necesită apărători cu mare mobilitate (avînd suprafețe mari de acoperit), cu o pregătire fizică care să le permită

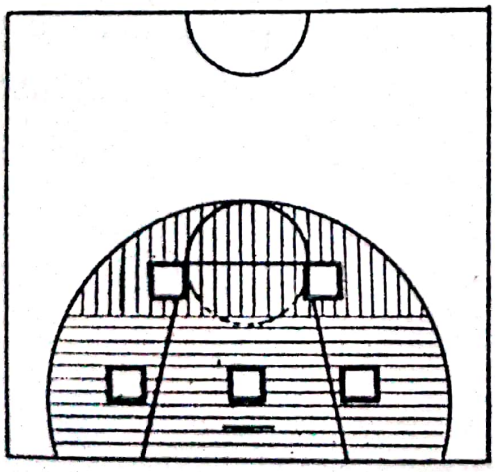


Fig. 58

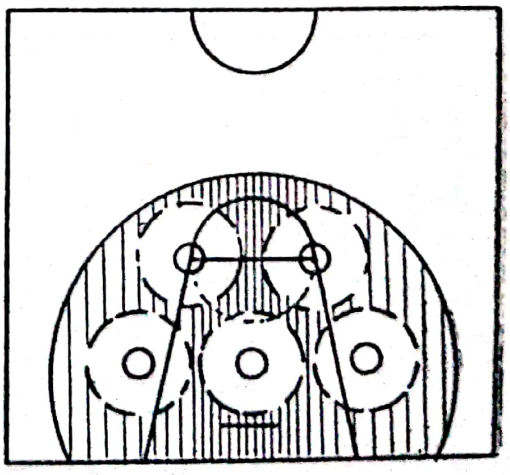


Fig. 59

Scanned with OKEN Scanner

hărțuirea permanentă a adversaru'ui. Ei vor trebui să plece rapid pe contraatac și să se retragă imediat în caz de pierdere a mingii.

În ultimul plan de apărare se plasează trei apărători, un centru retras și doi fundași. Greutatea specifică a zonei o constituie această linie de apărători. Centrul trebuie să fie un jucător înalt, să posede o bună detentă, să stăpînească foarte bine tehnica și tactica prinderii mingilor ricoșate din panou, să apere bine individual împotriva pivotului ; să aibă simțul plasamentului, să știe să lupte împotriva pătrunderilor adversarului efectuate pe culoarul de centru sau de-a lungul liniei de fund, iar prin aruncare să treacă la timp între adversar și coș pentru a efectua blocajul defensiv. În general, el dirijează apărarea, deși are un spațiu mic de apărat, totuși, el trebuie să fie jucătorul de bază al apărării.

Cei doi fundași trebuie să fie înalți, puternici, să cunoască tactica închiderii culoarului de pătrundere pe linia de fund, să lupte pentru cîștigarea mingilor în urma aruncărilor nereușite, să aibă privirea de ansamblu, pentru a ajuta pe coechipieri. Participă împreună cu centrul la formarea triunghiului de săritură, căutînd să închidă culoarele dintre el și centru, nepermițînd intrarea unui atacant între ei și coș. Trebuie să cunoască blocajele defensive și imediat după intrarea în posesia mingii să o transmită pentru lansarea contraatacului.

Circulația jucătorilor în apărare

În figura 60 sînt redate, prin săgeți, posibilitățile de bază ale deplasărilor apărătorilor. Dirijarea dispozitivului este efectuată de jucătorul centru.

Avantaje :

— ultimul plan de apărători reprezintă o linie forte de apărare ;

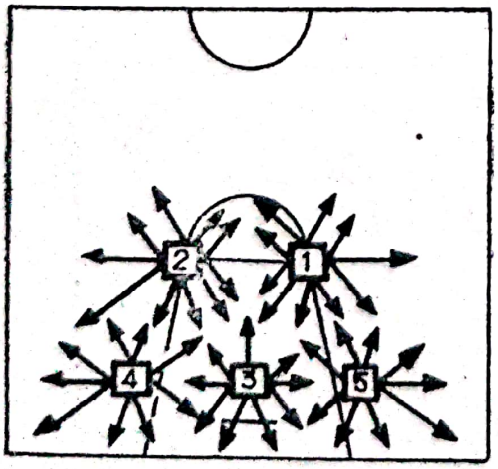


Fig. 60

— spațiu de sub panou și colțurile terenului sînt bine apărate ;

— ușurează formarea triunghiului de săritură, fapt care permite o bună urmărire la panou.

Dezavantaje :

— suprafețele vulnerabile (vezi fig. 59) ;

— așezarea apărătorilor pe două linii de apărare dă posibilitatea formării unui culoar mare de pătrundere între cele două linii de apărare ;

Scanned with OKEN Scanner

— apărătorii din primul plan fac posibilă apariţia unui culoar de pătrundere pe centru ;

— nu se poate satisface suficient marcajul aruncătorilor de la semidistanţă ;

— dublarea apărătorilor din primul plan se face greu ;

— prima linie poate fi depăşită cu uşurinţă ;

— foarte slabă împotriva atacului cu jucător centru (1—3—1).

Utilizarea tactică

— Împotriva echipelor cu atac eficient, mai ales în spaţiul de sub panou ;

— împotriva echipelor cu doi jucători pivoţi ;

— împotriva echipelor cu atac slab de la semidistanţă şi distanţă ;

— cînd echipa proprie utilizează jucătorii înalţi şi greoi în apărare.

În figura 61 prezentăm un exemplu de locul şi poziţia apărătorilor în funcţie de atacantul cu minge.

Zona 3—2. Acestei zone îi aparţin variantele care au primul plan de apărare puternic şi de mare mobilitate. Dispozitivul de apărare este format din două planuri (fig. 62).

Primul plan este format din trei jucători (extremă, centru, extremă). Apărătorii din acest prim plan trebuie să aibă aceleaşi calităţi ca „vînătorii" din zona 2—3. Sarcina lor este mult mai uşoară, deoarece au suprafeţe mai mici de acoperit faţă de zona 2—3. Aceşti jucători au sarcina de a opri atacul la limita superioară a zonei, marchează cu agresivitate fundaşii adverşi, provocînd perturbări în circulaţia mingii şi pase greşite. Ei împiedică aruncările la coş

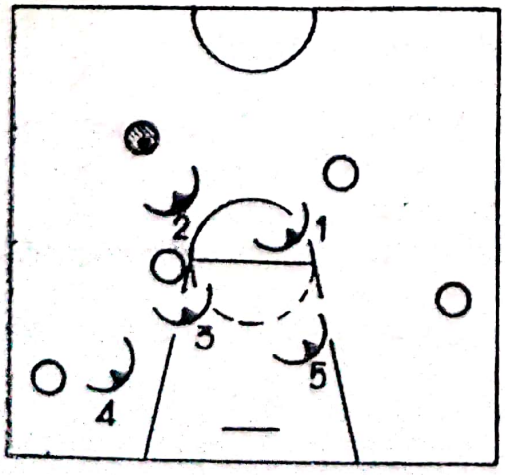


Fig. 61

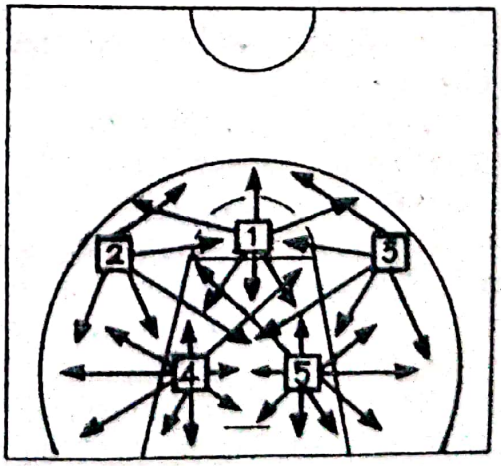


Fig. 62

Scanned with OKEN Scanner

de la semidistanță. O sarcină mai grea o au fundașii, întrucît au de acoperit zone mai mari și trebuie să iasă des la colțurile terenului.

Jucătorii din prima linie vor trebui să colaboreze permanent cu fundașii, ajutînd-i în caz de depășire numerică în zona lor. Ei vor acoperi spațiul de pedeapsă, coborînd uneori pînă la limita inferioară a zonelor lor de acțiune pentru a ajuta pe fundași. Zona poate trece astfel într-o așezare defensivă, aglomerînd suprafața din imediata apropiere a coșului. Trecerea primei linii de apărare la limitele superioare ale zonei oferă acesteia un caracter activ-agresiv.

Prezența a trei apărători în această linie rezolvă cu foarte mare ușurință trecerea rapidă și depășirea numerică pe contraatac.

În această variantă centrul are o dublă sarcină :

— împiedică adversarul din zona lui să arunce de la distanță și asigură apărarea spațiului de pedeapsă ;

— cea de a doua sarcină este de a urmări la panou împreună cu cei doi fruntași, participînd cu ei la formarea triunghiului de săritură.

În cazul în care fundașii nu au suficientă mobilitate și nu se pot deplasa pînă la colțurile terenului, extremele își măresc suprafața de marcaj, acționînd din apropierea jumătății zonei de apărare pînă aproape de linia de fund a terenului.

Circulația jucătorilor din apărare

În figura 62 sînt redate deplasările apărătorilor ; dirijarea dispozitivului este efectuată de către unul dintre fundași.

Avantaje :

— primul plan de apărători prezintă linia forte a apărării și anihilează cu ușurință atacul cu aruncări de la semidistanță ;

— stînjenește circulația mingii în afara zonei ;

— dă posibilități mai mari de atac la minge, favorizînd interceptiile ;

— se poate realiza cu ușurință contraatacul.

Dezavantaje :

— așezarea apărătorilor pe două linii de apărare face posibilă formarea unui culoar mare de pătrundere între cele două linii ;

— colțurile terenului sînt foarte greu de apărat ;

— prezența numai a doi apărători în ultima linie de apărare slăbește foarte mult spațiul de sub panou ;

— cei doi fundași rezolvă cu greu apărarea împotriva depășirii numerice ;

— formarea triunghiului de săritură este mai dificilă ;

— ajutorarea fundașilor de către jucătorii din prima linie face ca zona să piardă din caracterul ei ofensiv.

Scanned with OKEN Scanner

Utilizarea tactică :

— împotriva echipelor care nu își bazează atacul pe acțiuni finale în spațiul de sub panou ;

— împotriva echipelor cu buni aruncători de la semidistanță ;

— cînd echipa proprie are în formație doi fundași cu o pregătire foarte bună ;

— cînd adversarul joacă 1—3—1 și fundașul este slab în aruncările de la distanță ;

Figura 63 ilustrează locul și poziția apărătorilor în funcție de atacantul cu minge.

Zona 2—1—2 este una dintre cele mai populare variante ale apărării în zonă. Aceasta se datorește, în bună măsură, dispozitivului de apărare, care împarte în mod mai judicios sarcinile apărătorilor și acțiunile lor. Prin așezarea centrului între cele două linii de apărare, este acoperită cea mai periculoasă zonă din apropierea coșului. Zona 2—1—2 este o variantă intermediară între zonele 2—3 și 3—2 care se bucură de avantajele acestora, reușind să înlăture unele lipsuri. Astfel, prin plasarea centrului între cele două linii de apărare, zona 2—1—2 capătă trei planuri de apărare (fig. 64). Subzonele se întind pe suprafețe mai mici și se pot apăra mai ușor. Apărătorii sînt mai grupați în apropierea coșului, care este apărat de un triunghi de sărituri puternic, format din cei doi fundași și jucătorul centru. Deși această variantă sporește spațiile vulnerabile, totuși le face mai mici și mai ușor de apărat. Acțiunile și întrajutorarea apărătorilor sînt ușurate, distanțele dintre ei fiind mai mici.

Dispozitivul de apărare este format din doi jucători în primul plan de apărare, care au același rol de „vînători" ca la celelalte variante (vezi fig. 64).

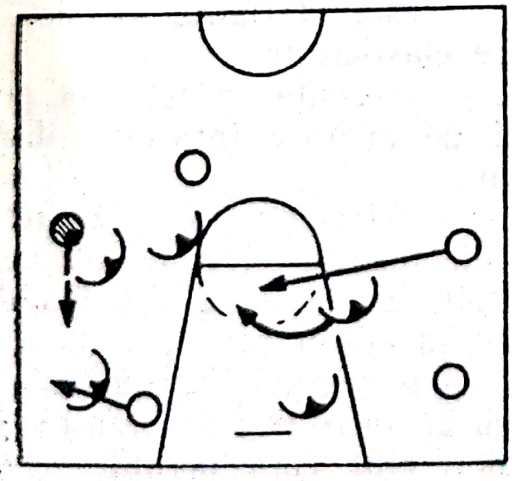


Fig. 63

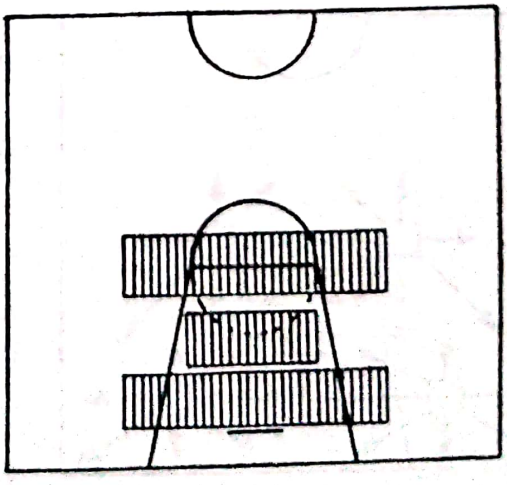


Fig. 64

Scanned with OKEN Scanner

În planul doi acționează un jucător centru așezat între vînători și fundași. Acest apărător are un rol determinant. El este acela care dublează pe toți ceilalți patru apărători ; închide culoarele de pătrundere dintre aceștia, participă cu rol activ la ambele linii de apărare ; urmărește la panou împreună cu cei doi fundași, formînd triunghiul de săritură. Plasamentul lui va fi în general între minge și coș, ocupînd spațiile rămase libere prin ieșirea apărătorilor din zonă. În special îi dublează pe fundași, coborînd pînă la nivelul panoului, în cazul deplasărilor acestora către colțul terenului. El prezintă centrul de greutate al zonei. Împreună cu „vînătorii" face interceptii. Prezența lui în acest spațiu îngreuiază introducerea mingii în zonă.

Pentru sarcinile multiple pe care trebuie să le îndeplinească, se recomandă să fie un jucător experimentat, bun apărător, cu multă mobilitate, bun săritor și urmăritor la panou. El trebuie să cunoască foarte bine caracteristicile zonei respective, dirijînd întreaga apărare. Mulți dintre antrenori fac afirmația că acest jucător este „creierul" echipei în apărare.

În ultimul plan de apărare sînt doi fundași, care — spre deosebire de celelalte zone — trebuie să fie foarte mobili, să lupte la panou. Între fundași și centru trebuie să existe o coordonare perfectă a alunecărilor care să le asigure o întrajutorare reușită.

Varianta 2—1—2 trece cu multă ușurință dintr-o zonă extinsă într-o zonă retrasă, și invers. Jocul centrului determină caracterul ofensiv sau defensiv al zonei.

Circulația apărătorilor

În figura 65 sînt redate deplasările de bază (circulația) ale apărătorilor.

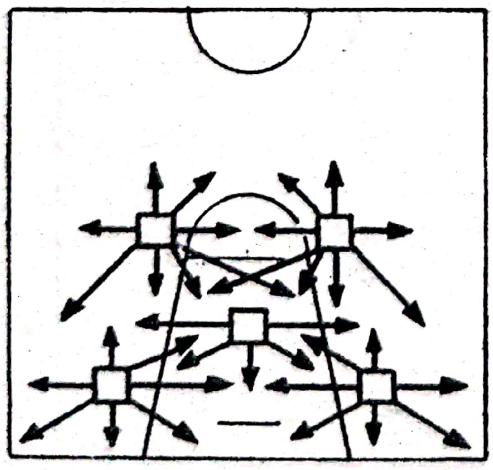


Fig. 65

Avantaje :

— este varianta cu cea mai mare elasticitate ;

— prezența apărătorilor pe trei linii de apărare întărește dispozitivul ;

— extremele își pot permite acțiuni mai agresive de interceptie, datorită faptului că sînt dublați de către jucătorul centru ;

— triunghiul de săritură este asigurat prin însăși așezarea jucătorilor, fapt care permite o bună urmărire la panou ;

Scanned with OKEN Scanner

— spațiul de sub coș este foarte bine apărat ;
— se poate lansa cu ușurință contraatacul ;
— așezarea jucătorilor pe trei planuri de apărare duce la micșorarea suprafeței vulnerabile către interiorul zonei ;
— dispozitivul, de cinci „în zar", echilibrează suprafețele subzonelor.

Dezavantaje :

— suprafețele vulnerabile sînt mai multe, dar mai mici ;
— nu poate satisface cu ușurință marcajul jucătorilor care aruncă de la semidistanță, datorită grupării apărătorilor în jurul spațiului de trei secunde ;
— depășirea numerică pe planul centrului dezorganizează dispozitivul de apărare.

Utilizarea tactică :

— este varianta de bază a sistemului de apărare în zonă ;
— împotriva echipelor care nu au un atac de zonă dinainte stabilit și pregătit ;
— împotriva echipelor care îmbină atacul cu aruncări de la semidistanță cu cel de sub coș ;
— cînd avem o echipă cu apărători de mare mobilitate, în special centrul și fundașii.

În figura 66 sînt prezentate spre exemplificare poziția și locul apărătorilor în funcție de atacantul cu minge.

Zona 1—2—2 asemănătoare formei unei căsuțe, a fost denumită și așezarea „în castel" (fig. 67). Mult mai pretențioasă ca execuție, ea nu s-a bucurat de o mare popularitate în rîndul echipelor fără experiență, în comparație cu celelalte variante. Aceasta pentru că prezintă un spațiu vulnerabil mare pe centru, în zona cea

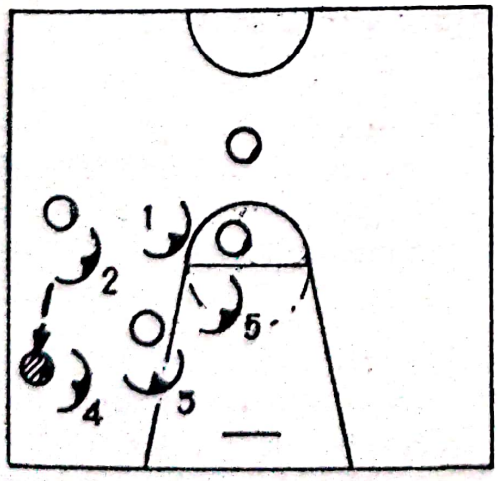


Fig. 66

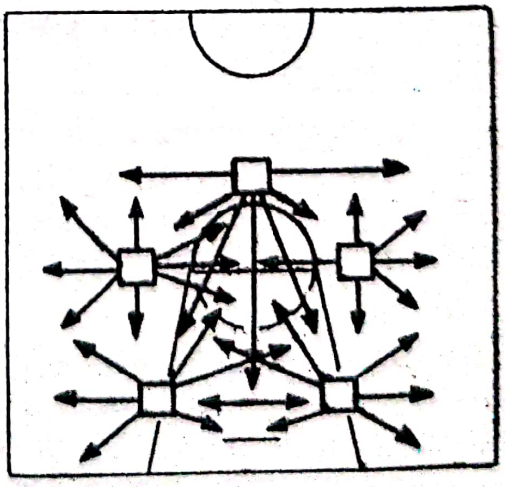


Fig. 67

mai periculoasă a coşului. Echipele cu o practică mai mare în aplicarea zonei şi mai ales a formelor active de apărare folosesc cu bune rezultate această variantă.

Dispozitivul de apărare este format din trei planuri de apărare (vezi fig. 67). Un jucător în primul plan, devenit vîrf sau cap, cu mare mobilitate, cu viteză, deoarece are de acoperit o suprafaţă mare, jucător activ, de hărţuială, cu preocupări de intercepţie şi capcane. Prezenţa lui foarte avansată face ca trecerea pe contraatac să fie foarte uşoară.

În linia a doua se află doi jucători denumiţi şi „umeri" cu sarcini de „vînători", asemănătoare şi celorlalte variante. Ei trebuie să ajute la marcajul atacanţilor care pătrund în aria de activitate a atacantului pe post de centru (pivot sus). Această sarcină revine extremei din partea opusă mingii care nu va neglija activitatea jucătorului centru.

În ultima linie de apărare sînt plasaţi doi fundaşi, care au sarcina foarte dificilă de a apăra şi jocul pivotului, cît şi colţurile terenului. În acţiunile lor vor fi sprijiniţi de extrema din partea opusă mingii sau de apărătorul din primul plan.

Din această variantă se poate face trecerea cu uşurinţă în 3—2 şi 2—1—2.

Circulaţia apărătorilor

În figura 67 sînt redate deplasările (circulaţia) de bază ale apărătorilor. Dirijarea dispozitivului este făcută de către fundaşi.

Avantaje :

— apără bine suprafaţa de la semidistanţă şi distanţă, datorită apărătorilor plasaţi în afara coşului ;

— stînjeneşte circulaţia mingii în afara zonei ;

— se pot face cu uşurinţă intercepţii de „vînători" aflaţi în prima linie de apărare ;

— se poate efectua cu uşurinţă contraatacul.

Dezavantaje :

— suprafeţe vulnerabile mari, în interiorul zonei ;

— slaba apărare în spaţiul de sub coş şi din apropierea lui ;

— oferă culoare mari pentru pătrunderea în spaţiul de pedeapsă, ceea ce este mai periculos pentru apărare.

Utilizarea tactică :

— împotriva echipelor care îşi bazează atacul pe aruncarea de la semidistanţă şi distanţă, însă fără circulaţie de jucători în interiorul zonei (atac static bazat pe circulaţia de minge) ;

— împotriva echipelor care atacă zona în semicerc sau cu un jucător pivot.

Scanned with OKEN Scanner

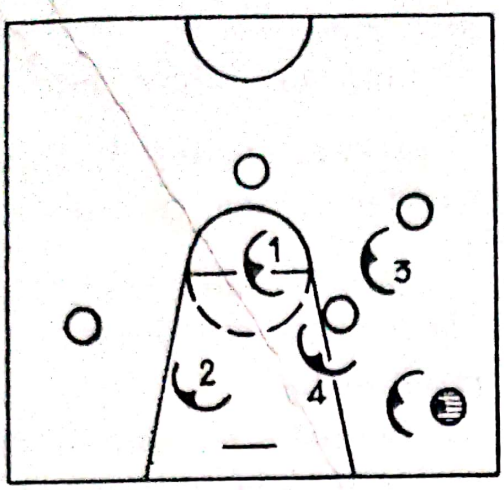


Fig. 68

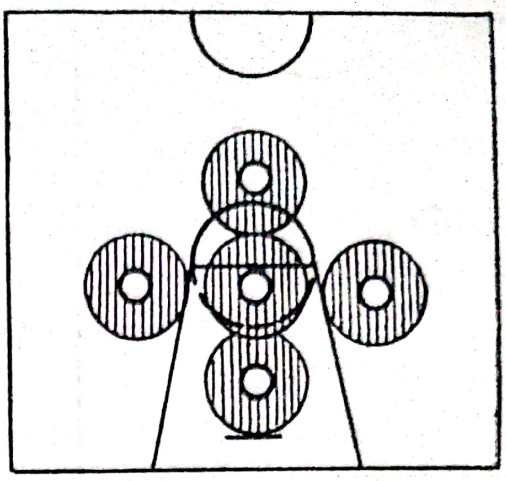


Fig. 69

În figura 68 sînt prezentate, spre exemplificare, locul și poziția apărătorilor în funcție de atacantul cu minge.

Zona 1—3—1 este o apărare puternică în suprafața de acțiune a jucătorului pivot. Caracteristica acestei zone este așezarea în linie a trei apărători plasați totdeauna între minge și coș (fig. 69).

Dispozitivul este format din trei linii de apărare. În prima linie, un apărător cu multă mobilitate și viteză, activ, cu multă imaginație și cu un joc anticipativ, la intercepție. El trebuie să marcheze atacanții care aruncă la coș de la distanță.

Cea de a doua linie de apărare este linia forte a acestei variante, datorită prezenței a trei apărători. Extremele au o sarcină foarte dificilă, întrucît ele trebuie să acopere o suprafață mare de teren, dispusă pe culoarele laterale și să aibă calitățile unor buni „vînători".

Centrul este plasat permanent între minge și coș; dublează și are o misiune, în general, defensivă, ajutînd mult pe singurul fundaș al acestei apărări.

Ultimul plan de apărare îl ocupă un fundaș, care trebuie să fie înalt și foarte bun apărător și recuperator.

Circulația apărătorilor

În figura 70 sînt redate deplasările de bază ale apărătorilor. Dirijarea dispozitivului este făcută de către jucătorul fundaș.

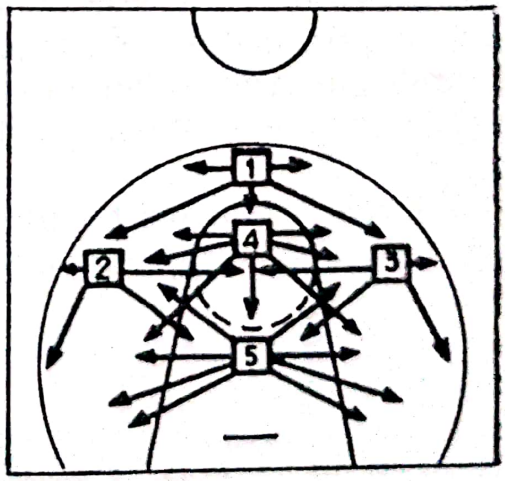


Fig. 70

Scanned with OKEN Scanner

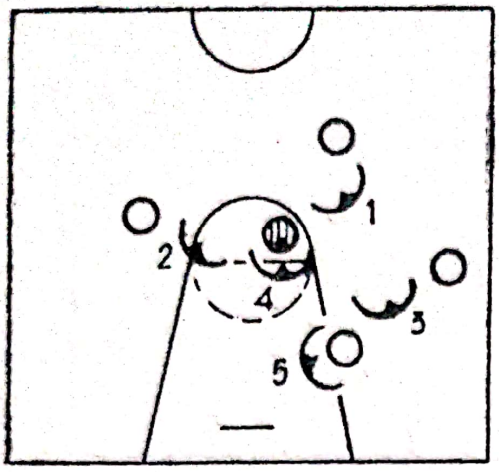


Fig. 71

Avantaje :

— linia de mijloc este linia forte ;

— oferă posibilităţi de efectuare a contraatacului mai mult din intercepţie ;

— apără cu bune rezultate aruncările la coş de la semidistanţă.

Dezavantaje :

— suprafeţe vulnerabile mari ;

— foarte slabă apărarea în linia de fund, în special a colţurilor terenului ;

— se pot realiza cu uşurinţă depăşiri numerice pe zona fundaşului.

Utilizarea tactică :

— varianta 1—3—1 este întrebuinţată împotriva variantelor de atac cu centru şi pivot, cu dispozitiv tot de 1—3—1, sau cu doi jucători centru 1—4. În această situaţie sarcina apărătorilor este mult mai uşoară, întrucît ei sînt repartizaţi ca dispozitiv direct „om la om".

Figura 71 ilustrează locul şi poziţia apărătorilor în funcţie de atacantul cu minge.

Zona adaptată. După o perioadă de absenţă, sistemul de apărare în zonă şi-a făcut apariţia la echipele fruntaşe într-o variantă nouă, modernă, denumită zona adaptată. Ea îşi are originea în sistemul de apărare combinată.

Noua concepţie despre practicarea apărării în zonă adaptată caută să rezolve o serie de probleme ce constituiau pentru vechiul sistem principalele deficienţe ale acestei apărări, respectiv prezenţa suprafeţelor vulnerabile în cadrul fiecărei variante de apărare, precum şi apărarea împotriva depăşirii numerice în subzona aceluiaşi apărător.

Îmbunătăţirea sistemului s-a făcut prin adaptarea unor aspecte ale sistemului de apărare om la om la variantele clasice de apărare în zonă.

Actuala variantă apare sub forma unei apărări cu aparenţă de semipresing.

În noile condiţii, apărarea caută să se adapteze permanent la dispozitivul de atac al adversarului. Apărătorii se plasează fiecare în zona de acţiune a fiecărui atacant, nemairespectînd dispozitivul

Scanned with OKEN Scanner

— aliniamentul inițial (de exemplu 2—1—2). Ei fac o trecere permanentă dintr-o variantă în alta. Astfel, într-o zonă de joc putem întîlni trecere din 3—2 în 1—2—2, în 2—1—2, în 2—3. Schimbarea dispozitivului este determinată de plasamentul atacanților și apariția depășirii numerice în zona unui apărător. Apărătorii cei mai apropiați asigură echilibrul numeric prin împerecherea lor cu atacanții respectivi. Ceilalți apărători se deplasează în compensație pentru acoperirea suprafețelor vulnerabile rămase libere și împerecherea cu atacanții prezenți în aceste zone.

Zona adaptată consideră la același nivel circulația mingii și circulația jucătorilor. Deplasările apărătorilor sînt determinate în aceeași măsură de circulația mingii și a atacanților.

Marcajul se execută în baza regulilor de marcaj ale sistemului de apărare om la om, atît la jucătorul cu minge, cît și la jucătorul fără minge, care sînt marcați la intercepție.

Întrajutorarea coechipierilor se face ca la sistemul de apărare în zonă prin flotarea apărătorilor din partea opusă mingii pe zonele vulnerabile și în apropierea atacanților.

Noua variantă solicită din partea apărătorilor cunoașterea perpectă a celor două sisteme de apărare și a combinațiilor de bază ale acestora. Rezolvarea ei cere o gîndire tactică bună, o pregătire tactică colectivă superioară celor două sisteme de apărare.

Indicații tactice :

— așezarea inițială se face în dispozitiv clasic de apărare pe zonă pentru a determina echipa adversă să-și organizeze corespunzător atacul împotriva apărării pe zonă ;

— după prima pasă apărătorul cel mai apropiat iese din dispozitiv și acționează cu marcaj om la om la posesorul mingii (fig. 72) ;

— atacanții aflați de o parte și de cealaltă a posesorului mingii vor fi marcați de alți doi apărători aflați în imediata apropiere, asigurînd astfel un prim front de apărare a posesorului mingii și a jucătorilor apropiați ;

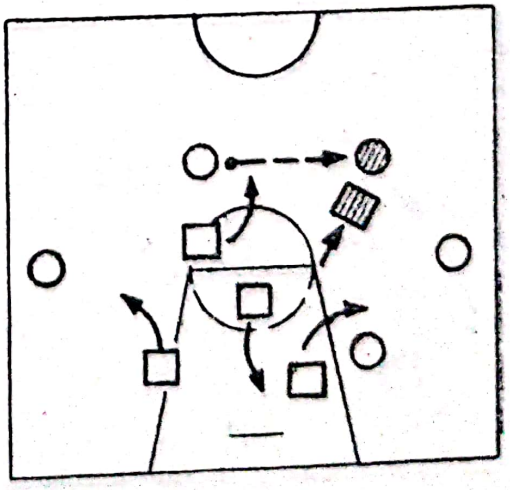


Fig. 72

Scanned with OKEN Scanner

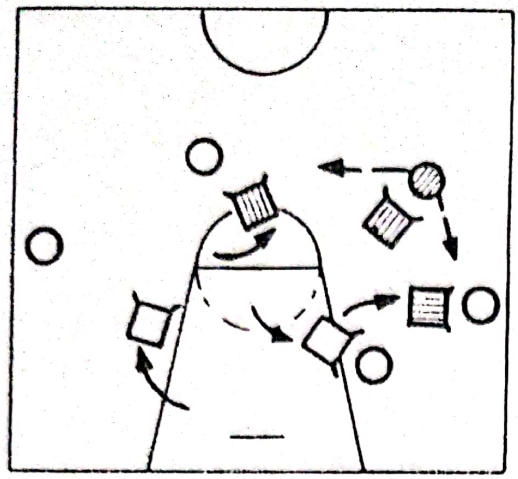


Fig. 73

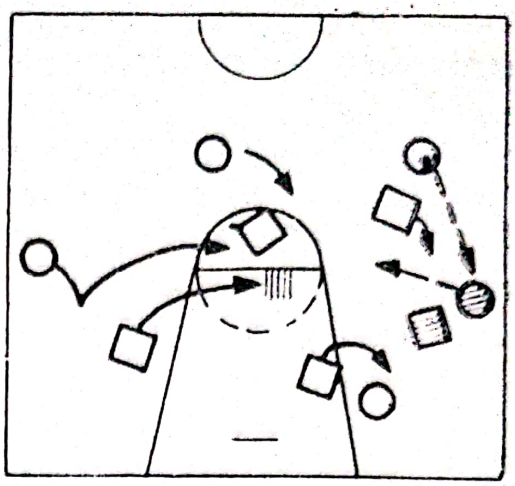


Fig. 74

— ceilalți doi apărători vor executa un marcaj de anticipare avînd în ovservație pe atacanții cei mai îndepărtați de locul mingii (fig. 73) ;

— atacanții fără minge vor fi însoțiți în circulația lor, apărătorii efectuînd un marcaj activ prin închiderea culoarelor de primire a mingii. Locul și poziția acestor apărători sînt între minge, atacant, primitor și coș (fig. 74) ;

— în cazul în care un atacant intră în zona de acțiune a unui alt apărător se face un „transfer" de jucători. Schimbarea adversarilor se execută corespunzător sarcinilor tactice pe care le reclamă această acțiune de doi jucători. Schimbarea se face atît în lateral, cît și în adîncime, pentru a menține împerecherea dintre un apărător și un atacant (fig. 75).

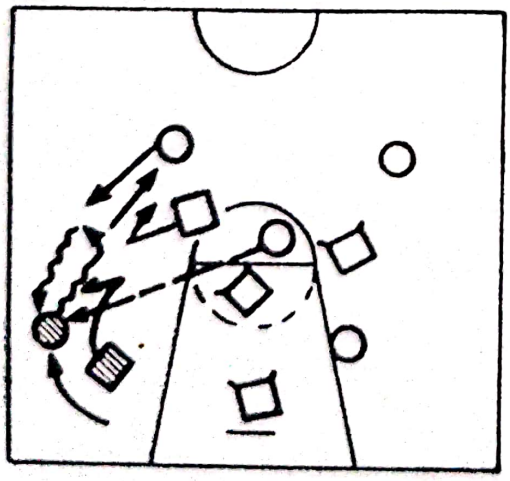


Fig. 75

Încercînd să generalizăm conținutul tactic al apărării pe zonă adaptată, formulăm într-o formă lapidară principalele reguli care stau la baza organizării acestui sistem de apărare :

1 — atenția apărătorilor este distributivă cu aspecte de concentrare asupra locului și circulației mingii și a plasamentului adversarului ;

Scanned with OKEN Scanner

2 — marcatorul posesorului mingii determină adaptarea celorlalţi apărători într-un nou dispozitiv corespunzător plasamentului atacanţilor adverşi ;

3 — împerecherea apărătorilor cu atacanţii adverşi se face „în val" : posesor, primitorii apropiaţi, primitorii îndepărtaţi ;

4 — primul front de apărare (marcajul posesorului şi al primitorilor apropiaţi) acţionează, în principal, cu sarcini de apărare om la om. Cel de-al doilea front de apărare (marcajul primitorilor îndepărtaţi) acţionează cu sarcini de apărare pe zonă fără a se neglija atacantul aflat în apropiere ;

5 — menţinerea apărătorilor pe subzone se face prin schimbarea permanentă a adversarilor.

6 — „vorbirea" în apărare stă la baza organizării activităţii jucătorilor în apărare.

Activitatea practică a dus la generalizarea în limbajul uzual al atacanţilor a următoarei indicaţii „primeşte mingea, dar nu neglija adversarul apropiat".

Avantaje :

— atacul împotriva acestui sistem solicită o pregătire tactică colectivă a atacanţilor bine pusă la punct ;

— are caracter activ, atît la jucătorul cu minge, cît şi la jucătorul fără minge ;

— îmbină aspectele pozitive ale celor două sisteme de apărare în cadrul unui singur sistem ;

— contracarează cu uşurinţă aspectele de pregătire ale atacului, diminuînd din valoarea lui ;

— se poate intra în posesia mingii cu uşurinţă ;

— se poate lansa contraatacul.

Dezavantaje :

— sensibilă la atacul individual ;

— necesită o foarte bună organizare, o coordonare a acţiunilor colective de apărare ;

— necesită o foarte bună pregătire tactică individuală (apărarea individuală), mai ales a marcajelor speciale, la intercepţie ;

— necesită timp îndelungat de pregătire şi experienţă de joc ;

— este vulnerabilă împotriva echipelor cu circulaţie activă de jucători, în special a celor care utilizează pătrunderi succesive.

Utilizarea tactică :

— cînd echipa proprie dispune de un colectiv cu o bună pregătire tactică, experimentat în aplicarea ambelor sisteme de apărare (om la om şi zonă) ;

Scanned with OKEN Scanner

— împotriva echipelor care își organizează atacul exclusiv în porțiunea de teren limitată spre centru pe pozițiile favorabile aruncătorilor de la semidistanță;

— împotriva echipelor care atacă zona cu circulație de jucători sau puțin activă;

— cînd jucătorii proprii cunosc foarte bine acțiunile individuale și colective elementare de apărare specifice ambelor sisteme.

SISTEMUL DE APĂRARE COMBINATĂ

Caracteristici. După cum am mai arătat în prezentarea „formelor de apărare", *sistemul de apărare combinată folosește concomitent regulile și principiile de bază ale apărării pe zonă*, împotriva: circulațiilor active și combinative ale jucătorilor, bazate pe depășiri, „dă și du-te", încrucișări și blocaje *și*, respectiv, *ale apărării om la om* împotriva aruncărilor de la semidistanță și distanță, în marcarea unor individualități adverse care excelează în jocul de atac.

În cadrul aceleiași variante, ea îmbină tipurile active și pasive ale apărării, accentul putînd să cadă pe una dintre ele, în funcție de varianta adoptată.

— *Apărarea combinată imprimă ea adversarului ritmul de joc în atac*, avînd posibilitatea de a trece dintr-o formă de apărare în alta, derutînd și dezorientînd astfel adversarul.

— Obligă pe adversar să joace împotriva unei apărări cu care nu este obișnuit, diminuîndu-i eficacitatea și obligîndu-l de multe ori să improvizeze.

— Apărarea combinată este elastică și mobilă, ușor de manevrat în momentul în care echipa și-a însușit bine toate regulile sistemului.

— Apărarea se face pe două linii.

— Jucătorii din dispozitivul apărării au sarcini precise pe posturi.

— Îmbină aspecte ale celor două sisteme, folosind simultan reguli de apărare om la om și reguli de apărare pe zonă, în cadrul aceluiași sistem.

— Scoate în evidență unele aspecte pozitive ale celor două sisteme.

— Îmbină caracterul individual cu caracterul colectiv în apărare.

Scanned with OKEN Scanner

— Varianta adoptată *gravitează* pe unul din cele două sisteme de apărare, fie om la om, fie în zonă, dat fiind numărul impar al apărătorilor.

Avantaje :

— se adaptează cu ușurință la unele particularități tactice ale atacului advers ;

— poate anihila acțiunile unei echipe care-și bazează jocul în atac pe calitățile deosebite ale unuia sau a doi jucători ;

— poate anihila unele tactici de atac ce se bazează pe un aruncător de la distanță, cît și pe atacul efectuat în apropierea panoului ;

— întrucît este un sistem mai puțin folosit, creează derută adversarului în atacarea ei.

Dejavantaje :

— îmbinarea celor două sisteme în cadrul unui singur sistem este destul de dificilă pentru a fi învățată ;

— se dezorganizează mai repede, în cazuri de derută ;

— prezintă dificultăți în precizarea și delimitarea acțiunilor apărătorilor și integrarea acestora într-un cadru organizat.

Utilizarea tactică :

Se utilizează împotriva echipelor ce prezintă una, două sau trei „individualități" și care își bazează tot atacul pe acțiunile acestor jucători. Din momentul în care acești jucători sînt anihilați, randamentul echipei în atac scade evident.

VARIANTE ALE SISTEMULUI DE APĂRARE COMBINATĂ

Varianta I

Un jucător om la om, plus patru jucători în zonă, deci 1 + 4. Este varianta în care un jucător acționează după regulile de apărare om la om și patru jucători acționează după regulile apărării pe zonă. Pentru aceasta terenul de apărare se împarte convențional în două subzone, în care acționează cele două sisteme (fig. 76). Astfel, în zona A acționează cei patru jucători ce formează zona, iar în zona B — jucătorul ce apără om la om. Jucătorul care acționează după regulile apărării om la om are sarcina de a marca foarte agresiv un anumit adversar, pentru a nu-i da posibilitatea să întreprindă acțiuni ofensive. Adversarul poate fi marcat agresiv fie pe jumătate din teren, fie pe tot terenul.

Scanned with OKEN Scanner

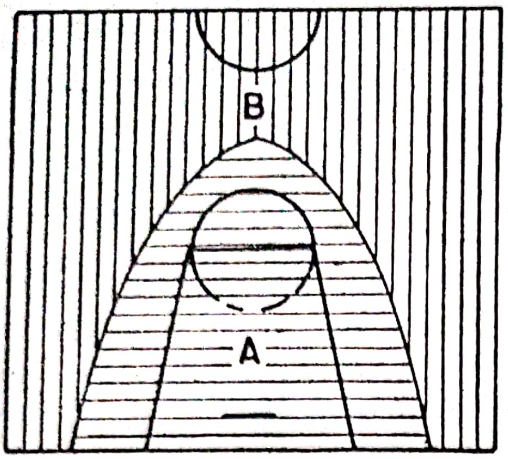


Fig. 76

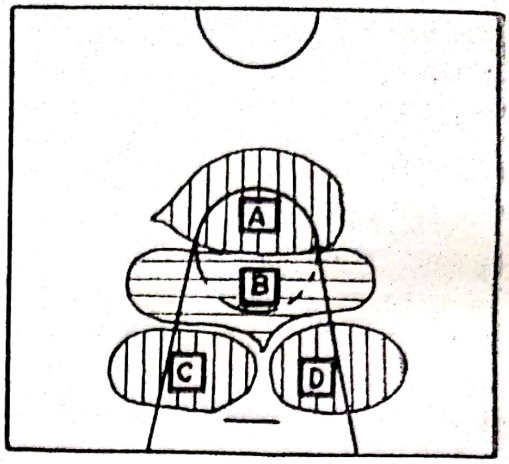


Fig. 77

În linia a doua de apărare găsim patru apărători care pot aplica orice dispozitiv în raport cu varianta de zonă de la care a fost adoptată. Aceste dispozitive sînt următoarele: 1—1—2; 1—3; 2—2; 1—2—1 (romb).

Dispozitivul 1—1—2 (fig. 77). În acest dispozitiv se observă de la început prezența unui apărător avansat, ce conferă zonei un caracter mai agresiv. Apărătorul avansat A are sarcina de a ieși la oricare atacant ce ar încerca să arunce la coș; în figură se poate observa zona în care se deplasează apărătorul A (zona delimitată).

Acest jucător se deplasează deci înainte și lateral, precum și înapoi (ocazional), pentru a forma împreună cu jucătorii C și D triunghiul de apărare al coșului, în eventualitatea în care jucătorul B acționează la limitele maxime ale zonei sale. A este vîrf de contraatac imediat ce mingea intră în posesia echipei proprii. Apărătorul B acționează în zona haşurată cu linii orizontale. El are sarcina de a ieși la orice atacant care urmărește aruncarea la coș și închide orice pătrundere a atacanților adverși. Dublează acțiunile apărătorului A, în cazul în care acesta acționează la limitele maxime ale zonei sale și închide culoarele de pătrundere existente între apărătorii A și C; A și D. Se deplasează înainte, înapoi, fie pentru a flota la un jucător pivot — în cazul cînd acesta există — fie pentru a forma mai bine triunghiul de apărare al coșului, care este baza acestei apărări. Între apărătorii A și B există o permanentă colaborare; spre exemplu: cînd jucătorul B acționează în lateral, jucătorul A coboară pentru a forma triunghiul de apărare a coșului.

Scanned with OKEN Scanner

Acest lucru se poate observa în figura 78. Jucătorii C și D au aceleași sarcini (vezi figura 77). Au sarcina de a marca adversarii ce acționează în zonele lor și de a ieși în lateral la orice atacant ce stimulează aruncarea la coș. Tot ei au sarcina și de a lansa contraatacul și de a forma triunghiul de apărare a coșului. Legătura între cele două linii de apărare se face în mod armonios. Astfel, în cazul în care atacantul care este marcat „om la om" scapă de sub marcajul apărătorului său direct și intră în zona de acțiune a unuia din apărătorii din zonă, el este imediat marcat de către acel apărător, urmînd ca apărătorul care a marcat om la om pînă la această fază să preia temporar locul apărătorului din zonă, făcîndu-se în același timp schimbarea de adversar și de zonă.

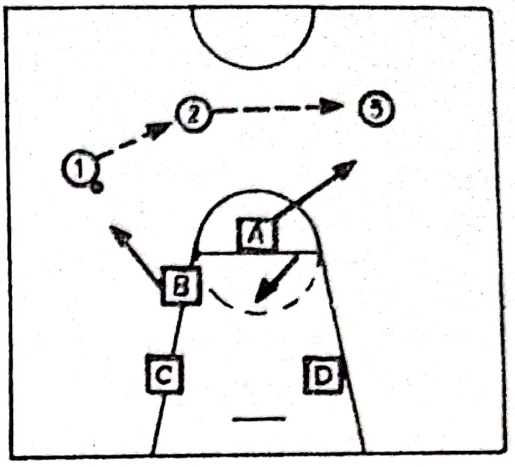


Fig. 78

Avantaje :

— cel mai bun jucător atacant este anihilat, fiind marcat om la om, agresiv ;

— triunghiul de apărare a coșului fiind prezent în permanență, dă o mare eficacitate zonei în această porțiune. Se pot recupera cu ușurință aruncările nereușite ;

— dă posibilitatea lansării unui contraatac organizat.

Dezavantaje :

— ușurează posibilitatea creării situațiilor de atac supranumeric pe o parte ; în figurile 79, 80 se poate observa crearea unei

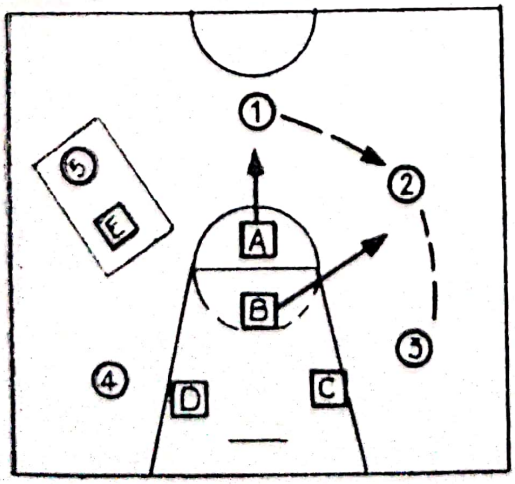


Fig. 79

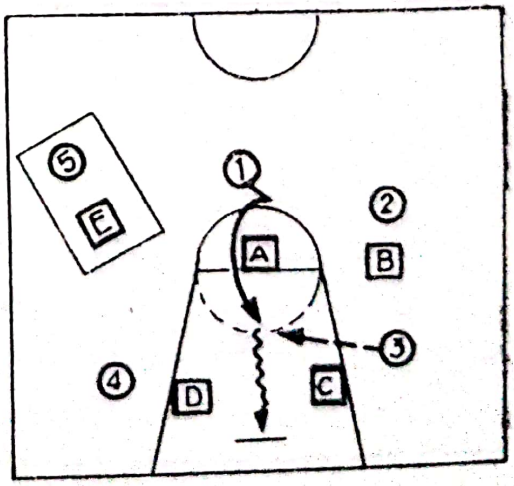


Fig. 80

situații de atac supranumeric de către atacantul 1. Jucătorul îl amenință cu aruncarea la coș. Apărătorul A iese pentru a-l împiedica. În acest moment, 1 depășește pe apărătorul A, pătrunde în spațiul de „trei secunde" și, primind mingea de la coechipierul 3, aruncă la coș; în caz că la jucătorul 1 iese apărătorul C sau D, atacantul 1 are posibilitatea de a retransmite mingea;

— apărarea nu poate acoperi toate spațiile periculoase ale terenului în aruncările la coș de la semidistanță și distanță. În figura 81 se pot observa aceste spații vulnerabile.

Utilizarea tactică:

— împotriva echipelor ce își axează jocul pe doi jucători pivoți și un aruncător bun de la semidistanță și distanță;

— împotriva echipelor ce joacă cu un jucător pivot și un jucător post.

Dispozitivul cu un apărător avansat, iar 3 pe o linie (1—3), provine din zona 1—3—1 căreia i-a dispărut apărătorul de sub panou. Este varianta în care apărătorii sînt dispuși după cum urmează: unul avansat în apropierea liniei de aruncări libere, iar restul de 3 — pe aceeași linie (fig. 82). Astfel, apărătorul A se deplasează înainte, înapoi și lateral, pentru a opri aruncările de la semidistanță; coboară și spre panou pentru a flota la pivotul advers, în cazul în care acesta este prezent. Este și jucătorul vîrf de contraatac. Apărătorii C și D marchează pivoții, se deplasează lateral și înainte — pentru a împiedica aruncările la coș — și formează împreună cu apărătorul B triunghiul de săritură. Apărătorul B este jucătorul care participă la formarea triunghiului de săritură, ocupînd o zonă destul de periculoasă în cadrul apărării. Dublează pe apărătorii C și B atunci cînd aceștia acționează la limitele maxime

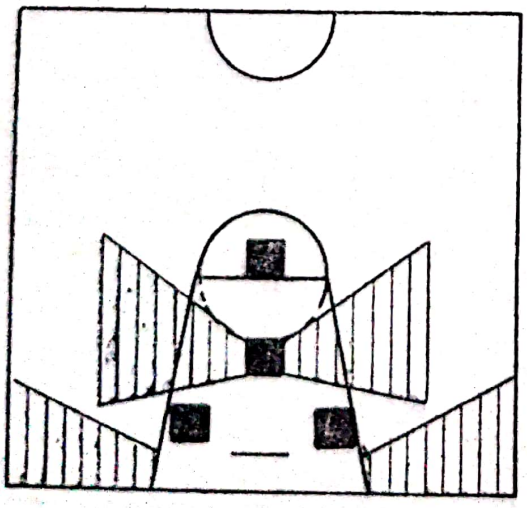


Fig. 81

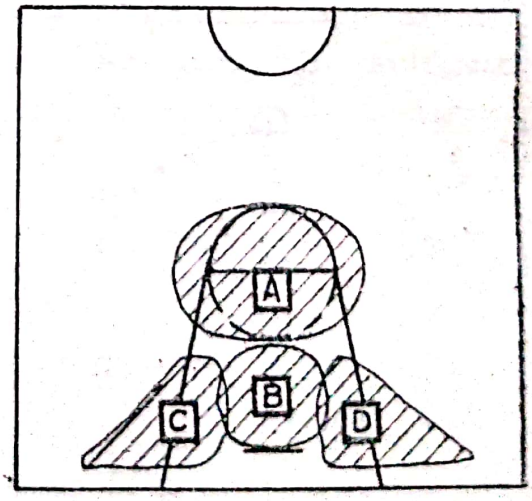


Fig. 82

Scanned with OKEN Scanner

ale zonei lor. Colaborarea între liniile de apărare se face în mod armonios. Astfel, în cazul în care jucătorul atacant marcat om la om își depășește adversarul său direct, el este imediat marcat de către unul din apărătorii din zona căruia intră jucătorul atacant.

Avantaje :

— asigură formarea triunghiului de săritură și dă posibilitate apărării să culeagă majoritatea mingilor la panoul propriu ;

— facilitează efectuarea contraatacului în mod organizat ;

— acoperă mult mai bine decît cealaltă variantă spațiile de pe colțurile terenului, micșorînd posibilitățile de aruncare de la semidistanță din aceste sectoare.

Dezavantaje :

— este vulnerabilă împotriva situațiilor de atac supranumeric, în special de apărătorul A ;

— este vulnerabilă în aruncările de la semidistanță și distanță, de la jumătatea spațiului de restricție (3 secunde) către centrul terenului.

Utilizarea tactică :

Dispozitivul 1—3 se întrebuințează contra echipelor care folosesc în atac un jucător pivot și un jucător centru, restul jucătorilor nefiind prea buni aruncători de la semidistanță.

Dispozitivul 2—2. Un apărător joacă om la om, iar restul de 4, în zonă ; dispozitivul constituie o adaptare a variantei 1—2—2 a sistemului de apărare în zonă (fig. 83).

Doi apărători sînt dispuși în față la limita superioară a spațiului de aruncări libere, iar doi — la limita inferioară de lîngă panou, formînd două linii de apărare.

În figura 83 se pot observa zonele de acțiune ale fiecărui apărător ; cei din prima linie (B și C) au sarcina de a ieși la orice atacant care ar încerca să arunce la coș. Acționează în general în zona care le este repartizată spre apărare. Flotează la pivoții adverși, sînt vîrfuri de contraatac, formează triunghiul de săritură împreună cu cei doi fundași și se dublează reciproc. Fundașii asigură marcarea atacanților care acționează în zonele lor. Acestora nu li se recomandă să pă-

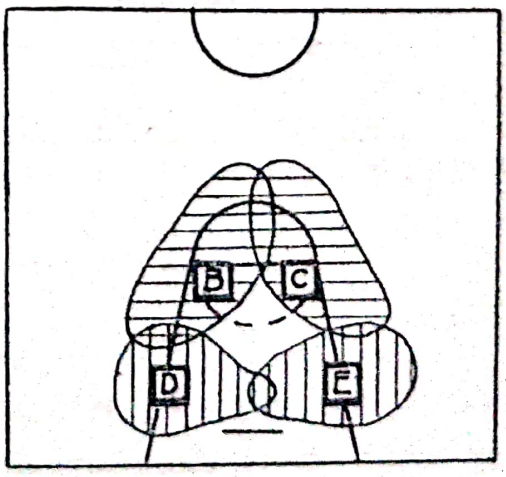


Fig. 83

Scanned with OKEN Scanner

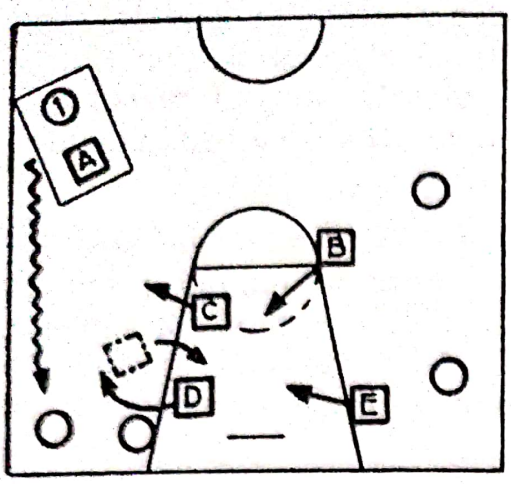


Fig. 84

răsească zonele repartizate, ieşind prea mult în afara zonei din apropierea coşului, deoarece se creează spaţii mai vulnerabile în apropierea acestuia, micşorînd în acelaşi timp posibilităţile de apărare corespunzătoare a coşului.

Avantaje :

— ocupă zona spaţiului de trei secunde ;

— eficacitatea celui mai bun atacant este diminuată sau chiar anihilată prin marcajul om la om agresiv ;

— buna organizare a triunghiului de săritură creează o superioritate în acţiunile la panoul apărat ;

— oferă posibilitatea efectuării unui contraatac organizat şi prompt ;

— colaborarea şi întrajutorarea între apărătorii care aplică marcajul om la om şi zonă sînt fructuoase. Figura 84 ilustrează mai bine această colaborare : astfel, se observă, de exemplu, cum atacantul 1 a depăşit pe apărătorul său direct A ; în întîmpinare iese apărătorul C, care la rîndul său este depăşit ; în continuare, în întîmpinarea atacantului iese apărătorul D, iar ceilalţi apărători preiau locurile părăsite. B ia locul lui C, iar E — locul lui D. Apărătorul B se deplasează formînd triunghiul de săritură.

Dezavantaje :

— se pot crea depăşiri numerice pe o parte ;

— nu poate efectua marcajul în toate spaţiile terenului ;

— prezintă spaţii vulnerabile şi între cele două linii de apărare ;

— oferă atacanţilor adverşi posibilitatea de a circula cu mai multă uşurinţă între cele două linii de apărare.

Utilizarea tactică :

— se foloseşte împotriva echipelor care au un jucător bun pătrunzător şi care, totodată, aruncă precis de la semidistanţă, fiind în acelaşi timp organizatorul întregii echipe ;

— se utilizează împotriva echipelor care-şi bazează atacul pe un foarte bun pătrunzător şi aruncător de la semidistanţă şi un jucător pivot, ceilalţi trei atacanţi fiind mai puţin ofensivi.

Scanned with OKEN Scanner

Dispozitivul 1—2—1 (romb) constituie o variantă a zonei 1—3—1, căreia i-a dispărut centrul. Rolul său este preluat succesiv, cînd este nevoie, de apărătorul din primul aliniament (se transformă într-o zonă 3—1) sau din ultimul (se transformă într-o zonă 1—3). Se utilizează și manevrează ca zona 1—3—1, în special împotriva echipelor cu aruncători foarte buni de la liniile laterale, dar cu pivot slab.

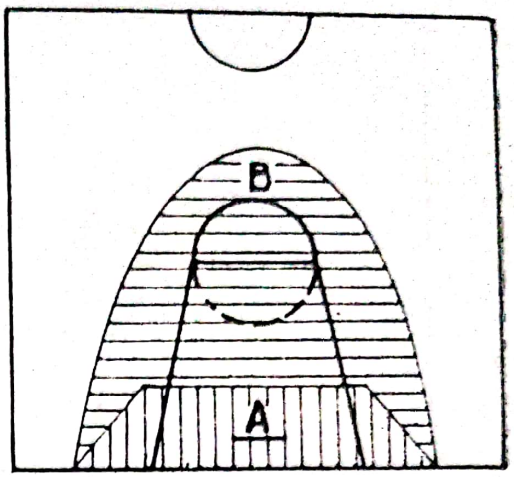


Fig. 85

Varianta a II-a

Trei apărători în zonă și doi om la om este varianta în care doi jucători se apără după regulile apărării om la om, iar trei după regulile apărării în zonă. Este o variantă cu *două dispozitive :* primul, în care *zona* constituie *primul eșalon*, și al doilea, în care *zona* constituie *eșalonul al doilea.*

— *Dispozitivul cu zona în primul eșalon* este dispozitivul mai rar întrebuințat, dar foarte eficient în cazul în care atacul advers are caracteristicile favorizante acestui dispozitiv. Fiind și mai dificil de instruit, îi acordăm o atenție mai mare. În figura 85 se pot observa zonele în care acționează cele două sisteme : astfel, în zona A acționează jucătorii care apără om la om, iar în zona B — jucătorii care fac zonă.

Prima linie-zonă

Prima linie a zonei poate fi dispusă în raport cu varianta de zonă de pe care dorim să o adoptăm. Astfel, sînt trei posibilități de așezare.

— Toți apărătorii pe o linie.
— Apărătorul central avansat.
— Apărătorul central retras.

Apărarea cu trei jucători pe o linie este o adaptare a sistemului de apărare în zonă, varianta 3—2, în care prima linie de apărători respectă sarcinile pe posturi ale acestei variante (fig. 86).

Jucătorul centru acționează în zona de centru (fig. 87), avînd ca sarcini : de a ieși în întîmpinarea atacantului, în cazul în care acesta ar vrea să arunce la coș, de a se retrage spre panou pentru formarea triunghiului de săritură, colaborînd cu cei doi fundași și de a dubla apărătorii care acționează ca aripi, în cazul în care

Scanned with OKEN Scanner

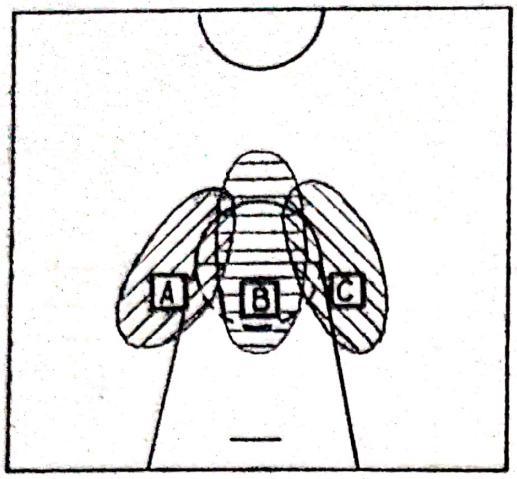


Fig. 86

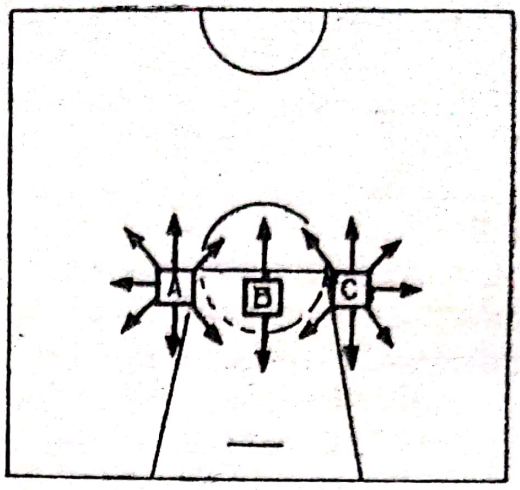


Fig. 87

aceştia intervin la limitele maxime de apărare ale zonelor respective. Aripile au sarcina de a ieşi la orice atacant care simulează aruncarea la coş sau se află în posesia mingii. Coboară pînă la colţurile terenului, pentru a stînjeni aruncările la coş din aceste spaţii. Ajută pe fundaşii care marchează om la om în acţiunile lor.

Utilizarea tactică :

Apărarea A, prezentată anterior, se foloseşte împotriva echipelor ce îşi axează jocul pe acţiunile a doi pivoţi, restul jucătorilor fiind mai puţin mobili şi fără eficacitate.

Aşezarea cu centru avansat (fig. 88) este o variantă adaptată de la sistemul de apărare pe zonă, varianta 1—2—2.

În figura 88 sînt arătate zonele repartizate, iar în fig. 89 — direcţiile pe care apărătorii se deplasează cînd acţionează. Prezenţa apărătorului avansat dă zonei un caracter ofensiv. În această

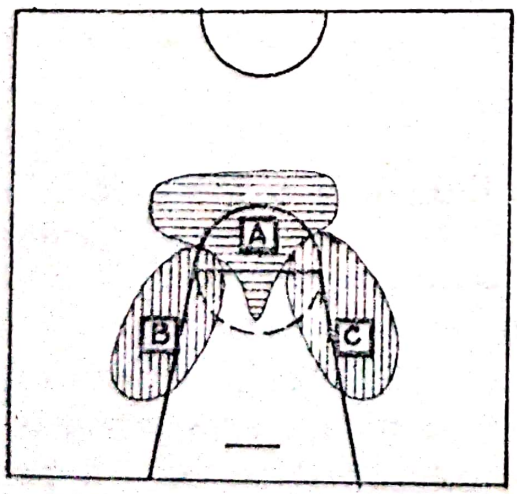


Fig. 88

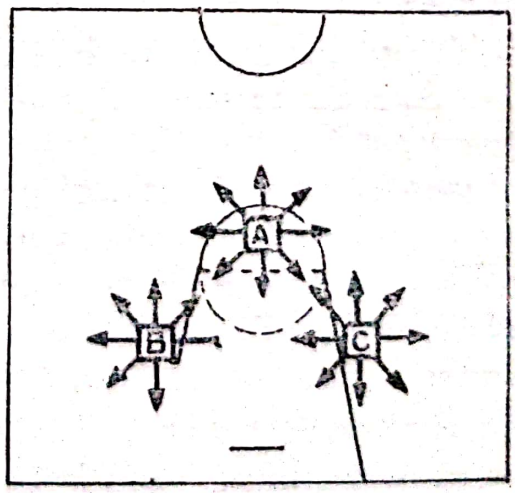


Fig. 89

Scanned with OKEN Scanner

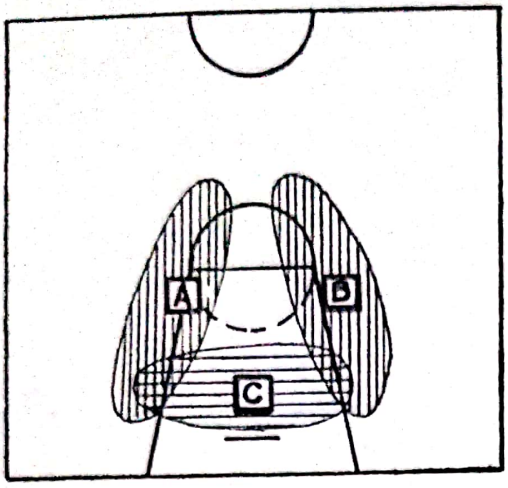


Fig. 90

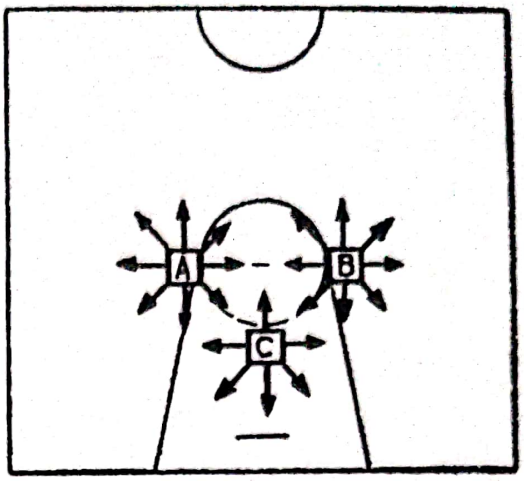


Fig. 91

formă apărătorul centru are o rază de acțiune mai mare. El se deplasează înainte, înapoi și lateral oprind orice încercare de aruncare la coș a adversarului. În caz de intrare în posesia mingii devine vîrf de contraatac. Ajută linia de apărător de la spatele ei.

Ceilalți doi apărători circulă ca și în cazul așezării pe o linie, în plus lor le revine sarcina de a circula mai mult în interiorul spațiului de 3 secunde și spre colțurile terenului, colaborînd cu coechipierii din linia a doua, care marchează om la om; închid culoarele de pătrundere din centrul spațiului de 3 secunde și participă la triunghiul de săritură.

Așezarea cu centrul retras este o variantă adaptată la sistemul de apărare pe zonă, varianta 2—1—2.

Figurile 90 și 91 ilustrează zonele de acțiune și direcțiile pe care se deplasează apărătorii care alcătuiesc zona. De o deosebită importanță sînt sarcinile apărătorului centru, deoarece apărătorii de pe aripi au aceleași sarcini ca și la așezarea precedentă. Prezența apărătorului centru în mijlocul spațiului de 3 secunde dă zonei un caracter defensiv; însă în același timp dă o mai mare siguranță apărării, prin formarea triunghiului de apărare a coșului. Centrul dublează pe cei de pe aripi și acoperă suprafețele din centrul spațiului de 3 secunde; din expunere și reprezentarea grafică iese în evidență faptul că apărătorul central reprezintă centrul de greutate al apărării.

Linia a II-a

Ceilalți doi apărători aflați sub panou joacă după regulile de apărare om la om. Ei circulă în raport de deplasările pe care le execută atacanții care joacă în această zonă (în special jucătorii

Scanned with OKEN Scanner

pivoți ficși); ei trebuie să fie atenți la orice acțiune a acestora, pentru a preîntîmpina combinațiile bazate pe blocaje și încrucișări. Ei trebuie să cunoască foarte bine combinațiile de apărare: alunecarea și schimbarea de adversar. Ei nu trebuie să iasă prea mult din zona lor de acțiune, deoarece se creează spații mari, vulnerabile, sub panoul apărat. În cazul în care unul dintre ei este nevoit să iasă din această zonă, locul său este imediat luat de unul din jucătorii din prima linie, care fac zonă.

Avantaje :

— marcarea om la om a pivoților, bine efectuată, asigură anihilarea eficacității acestora ;

— prezența zonei în prima linie de apărare închide orice pătrundere și anihilează combinațiile între jucătorii pivoți și ceilalți atacanți ;

— oferă o largă posibilitate de colaborare dintre cele două linii de apărare (om la om și zonă) ;

— este o variantă care asigură o bună inițiere și desfășurare a contraatacului.

Dispozitivul cu zona în al doilea eșalon. Este dispozitivul cel mai frecvent utilizat și, în același timp, *tipic* pentru sistemul de apărare combinată. Se folosește împotriva echipelor cu un atac, dar și cu efectiv de jucători corespunzător calitativ, echilibrat, în care sînt îmbinate judicios finalizările de la semidistanță și distanță cu atacul de sub panou. Eficacitatea acestui dispozitiv crește în cazul în care atacul advers prezintă servitutea că jocul pivoților și extremelor este ceva mai simplist, depinzînd de organizarea și coordonarea atacului de către cei doi fundași care, ambii, au calități ofensive deosebite.

Din economie de spațiu și pentru a evita repetările nu vom face descrieri speciale în legătură cu aliniamentele, manevrele și sarcinile apărătorilor în cadrul celor două eșaloane ; aceasta deoarece ele sînt identice fie acțiunilor specifice apărării om la om (pentru apărătorii din acest eșalon), fie acelora din variantele zonei (pentru ceilalți 3 apărători care alcătuiesc ultimul sau ultimele două planuri ale zonei).

Aliniamentele celor 3 apărători care alcătuiesc *zona* pot fi :

— Toți apărătorii în linie.
— Apărătorul central avansat.
— Apărătorul central retras.

Scanned with OKEN Scanner

Toți apărătorii în linie

Zona de acțiune, subzonele individuale, sarcinile, manevrele și acțiunile apărătorilor, principiile și regulile de coordonare ale acestora sînt identice cu acelea ale celor 3 apărători din aliniamentul al doilea din zona 2—3.

Se utilizează împotriva echipelor care atacă și au în formație pivoți, pivoți extreme și extreme pivoți.

Marcajul efectuat de cei 3 apărători este totdeauna *diferențiat*, specific pentru apărarea pivoților și extremelor; se aplică în mod frecvent: marcajul la intercepție, închiderea pătrunderii pe lîngă linia de fund, blocajul defensiv și flotarea din partea opusă.

Dacă adversarul atacă din dispozitivul cu doi pivoți și o extremă (eventual extremă-pivot), iar unul dintre ceilalți doi atacanți este specializat pentru postul de fundaș-extremă, marcarea acestuia din urmă cînd ajunge „pe colț" revine tot apărătorului care apără om la om. În cazurile în care fundașul-extremă realizează totuși superioritatea numerică în subzona în care se află deja un pivot, apărătorul acestui pivot „iese" la fundașul-extremă (cînd acesta are mingea), sarcinile lui fiind preluate temporar de apărătorul celuilalt pivot, iar ale acestuia de către cel de al treilea apărător din zonă — în cadrul combinațiilor de flotare din partea opusă și de dublaj în apărare; apărătorul care marchează „om la om" și care a fost depășit de fundașul-extremă advers participă la închiderea pătrunderilor și la dublajul în apărare, acționînd spre centrul zonei și ajutînd pe apărătorul din centrul aliniamentului care a preluat apărarea pivotului advers.

Apărătorii care constituie eșalonul de apărare „om la om" aplică marcaj agresiv și diferențiat asupra atacanților încredințați spre apărare prin *prerepartizare* nominală.

Apărătorul central avansat

Apărătorii acționează similar centrului și celorlalți doi apărători ai coșului din varianta de zonă 2—1—2.

Aliniamentul se utilizează în cazurile în care unul dintre pivoți acționează și la nivelul liniei de aruncări libere sau cînd întreaga linie de atac advers, formată din pivoți și extreme, se plasează și acționează la jumătatea distanței dintre panou și linia de aruncări libere sau chiar și mai în față.

Apărătorul central retras

Apărătorii sînt dispuși similar acelora din dispozitivul cu zona în primul eșalon (vezi fig. 90 și 91), dar cu un pas mai înapoi, spre panou.

Scanned with OKEN Scanner

Se utilizează foarte rar, numai în cazul unor tactici de atac speciale ale adversarilor care dispun, în afară de un pivot care joacă relativ static şi numai sub panou, de alţi doi pivoţi sau pivoţi-extreme care acţionează de la nivelul liniei de aruncări libere spre panou, aglomerînd atacul prin suprafaţa de restricţie (3 secunde).

NOTĂ

O caracteristică a acestui dispozitiv cu zona în al doilea eşalon este aceea că aliniamentele în cadrul dispozitivului nu sînt rigide, ci în funcţie de manevrele şi schimbările de dispozitiv ale atacului *se trece dintr-un dispozitiv în celălalt*, similar manevrelor din „*zona adaptată*".

Varianta a III-a

Prima linie de trei jucători apără om la om, iar a doua linie, de doi, zonă (fig. 92) este varianta în care jucătorii din prima linie apără om la om; zona lor de acţiune fiind zona B, iar zona de acţiune a jucătorilor ce aplică regulile de apărare pe zonă este A. Este o formă ce se aplică mai rar şi cu caracter temporar cînd echipa în atac nu are pivoţi valoroşi, dar înalţi. În figura 92 se pot observa zonele de acţiune ale jucătorilor care apără după regulile de apărare ale zonei. Sarcina acestor jucători este de a respecta întru totul principiul apărării coşului, respectiv acela de a marca orice atacant care acţionează în limitele zonei lor de apărare. Jucătorii din prima linie care acţionează după regulile apărării om la om trebuie să cunoască foarte bine combinaţiile de apărare, în special schimbarea adversarului şi închiderea pătrunderilor.

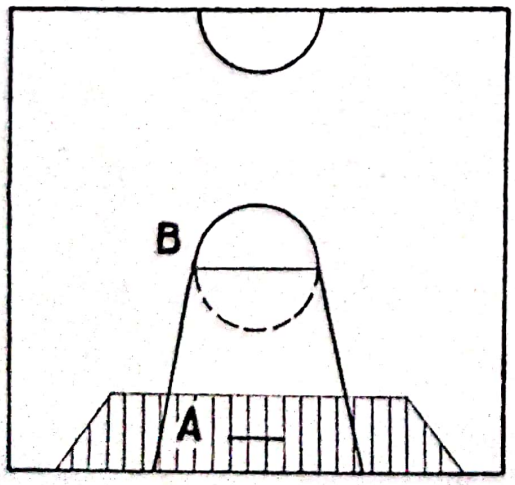


Fig. 92

Avantaje :

— se aplică marcajul om la om la cei trei atacanţi mai buni ai echipei adverse;

— asigură un contraatac organizat.

Dezavantaje :

— prezenţa sub coş a numai doi apărători măreşte posibilitatea atacanţilor de a crea situaţii supranumerice;

Scanned with OKEN Scanner

— nu cuprinde în marcaj toate suprafețele periculoase ale terenului.

Utilizare tactică :

— se utilizează împotriva echipelor ce au în componența lor trei jucători buni, extreme și fundași, iar pivoții practică un joc static.

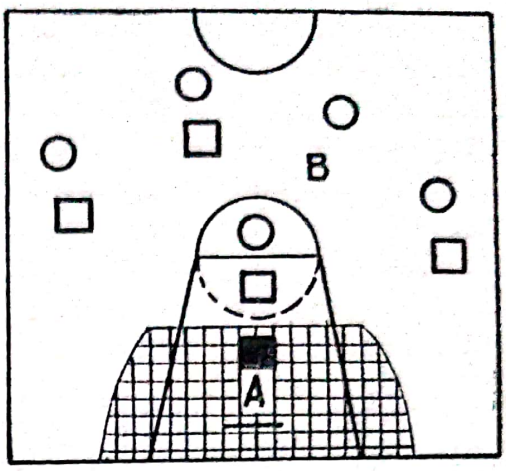


Fig. 93

Varianta a VI-a

Patru jucători apără om la om, iar unul singur — zonă

Este o variantă rar folosită, în linia a doua rămînînd un singur jucător care apără zona A (fig. 93).

Jucătorul din linia a II-a trebuie să fie un jucător bine dotat fizic, cu detentă și viteză și care cunoaște toate marcajele speciale. Acest jucător poate să-și neglijeze atacantul său direct, în cazul în care acesta nu ar prezenta nici un pericol pentru coș. El trebuie să se deplaseze încontinuu, pentru a opri eventualele pătrunderi ale atacanților și depășirea celorlalți coechipieri. Sarcina centrală a acestui apărător este de a respecta cu strictețe principiul apărării coșului.

Avantaje :

Cei mai buni apărători marchează om la om pe cei mai periculoși atacanți adverși.

Dezavantaje :

Prezența unui singur apărător sub coș oferă posibilitatea atacului să creeze situații tactice de atac supranumeric în această zonă.

Utilizarea tactică :

Se folosește împotriva echipelor care nu au jucător pivot care să poată crea pericolul sub panou și au prezenți în echipă unul, doi sau trei buni pătrunzători și aruncători buni de la semidistanță și distanță (fundași-extreme).

PRESINGUL

Derivat din apărarea om la om agresivă pe tot terenul, presingul s-a detașat, constituindu-se, după unii specialiști, chiar ca un sistem independent care a generat la rîndul său unele variante.

Scanned with OKEN Scanner

A fost aplicat prima oară în anul 1952 de către echipa Universității Kansas (S.U.A.) care a cîștigat campionatul nu numai datorită eficienței presingului, ci și faptului că echipele adverse, aflate în plină etapă competițională, nu au putut concepe și mai ales pregăti un atac corespunzător. De la apariție, prin măiestria antrenorilor și jucătorilor, presingul a evoluat cu aspecte noi, ajungînd în stadiul actual în care este considerat ca cel mai modern sistem de apărare, prezent prin utilizarea uneia sau a mai multor variante ale lui — chiar și cu caracter temporar — aproape în fiecare meci de baschet.

Apariția lui a fost determinată — între altele — de creșterea eficienței aruncărilor la coș de la semidistanță și a staturii jucătorilor.

Caracteristici

— Presingul este cel mai agresiv sistem de apărare, evidențiind intenția de a împiedica simultan pe atacanți să-și desfășoare atacul, cu sau fără minge, atît individual, cît și colectiv. Aplicarea presingului reprezintă o manifestare fără echivoc a aplicării principiului : „determinarea adversarului să comită erori de joc și valorificarea acestor erori de către echipa din apărare".

— Presingul este apărarea cea mai activă, prioritară fiind *preluarea mingii* de la adversari și nu „apărarea coșului", principiu care — în cazul presingului — este numai implicit.

— Regula celor 10 secunde favorizează aplicabilitatea și eficiența presingului.

— Este apărarea care, bine aplicată, determină preluarea *inițiativei* de către apărare.

— Este și o apărare cu implicații „psihologice" prin surpriza pe care o produce mai ales împotriva echipelor care nu au pregătit un atac corespunzător, provocînd derută și în consecință erori tehnico-tactice din partea atacanților.

— *Diminuează* diferența de statură dintre adversari, eficiența în aruncări a unor atacanți recunoscuți ca avînd o foarte bună precizie în aruncările la coș.

— *Impune tempoul* de joc, un tempo foarte rapid, care de regulă nu convine atacanților cu statură foarte înaltă.

— Oferă posibilitatea și condiții de aplicare a marcajului dublu („capcanei").

Scanned with OKEN Scanner

— Determină pe adversari să renunțe la pasă, să paseze lung și imprecis și să acționeze pe unul din culoarele laterale, impus premeditat de apărători (inclusiv atacanților fără minge, care efectuează demarcarea), ceea ce favorizează pe apărătorii care îi marchează, aceștia avînd astfel suprafețe mai reduse de „acoperit".

— Educă agresivitatea, *combativitatea* și *inițiativa* în acțiuni (inclusiv, dar indirect și în acțiunile de atac), fapt pentru care se recomandă a fi învățat chiar de la începerea instruirii în baschet, din copilărie.

— Face parte permanent din pregătirea echipelor bune, *chiar dacă nu este folosit ca sistem de bază*, deoarece constribuie la accelerarea realizării și apoi menținerea *formei sportive* și a calității apărării individuale a fiecărui jucător.

Factori condiționali

Factorii condiționali nu au caracter restrictiv, ci reclamă și stimulează o foarte bună și multilaterală pregătire a apărătorilor. Principalii factori condiționali de care depinde succesul presingului sînt :

Nivelul pregătirii tehnico-tactice individuale în apărare, respectiv :

— plasamentul pentru *toate formele de marcaj* normal și *la intercepție* și lucrul de brațe și picioare aferent acestora ;

— procedeele de mișcare și deplasare în teren cu accent pe schimbarea planului de acționare a segmentelor, dar cu menținerea direcției de deplasare ; alergarea cu spatele în direcția deplasării combinată cu variații de tempo și ritm și cu alergarea în zigzag prin schimbări de direcție, piruete, opriri și schimbarea planului de acționare a segmentelor trenului superior pentru menținerea plasamentului ; intercepția ;

— marcarea agresivă a atacantului cu mingea și procedeele tehnice de preluare a mingii prin smulgere și lovire de jos în sus ; reținerea mingii împreună cu adversarul ; plonjonul.

Calitatea cunoașterii și aplicării combinațiilor tactice de apărare, indispensabile fiind marcajul dublu („capcana") și închiderea pătrunderilor.

Nivelul pregătirii fizice cu accent pe viteză sub toate formele ei de manifestare, inclusiv viteza de alergare laterală și cu spatele în direcția deplasării, și pe rezistența în regim de viteză.

Capacitatea de anticipare, de concentrare a atenției, de inițiativă și de perseverență în acțiuni.

Scanned with OKEN Scanner

Formele și variantele de aplicare

Presingul se aplică pe fondul sistemelor de apărare om la om și pe zonă, exercitate pe tot terenul sau numai pe porțiuni ale acestuia.

Poate fi aplicat *temporar* sau pe *toată durata* fazei de apărare. În cazul presingului temporar (avînd deci termen de referință întreaga durată a fazei de apărare) el se aplică în fazele de repliere și de ocupare a dispozitivului, putînd fi continuat cu diferitele variante ale apărărilor om la om, pe zonă și combinată.

Poate fi aplicat în același meci atît ca sistem de bază *(presing continuu)*, cît și (de regulă) alternativ cu celelalte sisteme și variantele acestora.

În raport de cele arătate, *variantele presingului* sînt următoarele:

— presing om la om pe tot terenul (continuu sau temporar);

— presing om la om pe 3/4 și 1/2 de teren (continuu sau temporar);

— zona presing pe tot terenul;

— zona presing pe 3/4 și 1/2 de teren.

În afara acestor variante se mai aplică o formă de *presing exercitat exclusiv la purtătorul mingii*, indiferent de faza de apărare. Este o formă de exercitare a marcajului agresiv pe tot terenul, aplicat succesiv fiecărui atacant care a primit mingea. Ca execuție se aseamănă cu marcarea om la om a atacantului din cadrul sistemului de apărare combinată; diferențele constau în faptul că marcajul agresiv se aplică nu asupra aceleiași persoane, ci indiferent de persoană, asupra posesorului mingii și, de asemenea, că acest marcaj poate fi exercitat atît din apărarea pe zonă de către apărătorul în subzona căruia acționează purtătorul mingii, cît și din apărarea om la om de către apărătorul al cărui atacant a intrat în posesia mingii.

Presingul om la om pe tot terenul

— Așa cum am arătat anterior se folosește continuu sau temporar.

— Încearcă să valorifice situația favorabilă de superioritate numerică a apărătorilor în fazele de repunere a mingii în joc de către un jucător al echipei din atac, după o aruncare la coș reușită (inclusiv ultima aruncare liberă) și în general după toate fazele în care echipa adversă începe atacul prin repunerea mingii în joc de la liniile de fund sau laterale din treimea de teren a coșului acesteia.

Scanned with OKEN Scanner

— Spre deosebire de apărarea om la om agresivă pe tot terenul, acest presing are *caracteristic marcajul continuu la intercepție* împotriva atacanților fără minge; deci prima sarcină a apărătorilor este aceea de a împiedica primirea mingii de către aceștia.

— Folosește, după situație, și marcajul dublu (capcana) inclusiv la primitorul pasei, în măsura în care respectivii apărători cunosc această combinație de apărare. De remarcat că presingul om la om pe tot terenul se poate aplica și fără folosirea capcanei dar, desigur, cu o eficiență ceva mai scăzută. În același context al eficienței mai amintim că o echipă care, folosind în meciul respectiv o altă apărare, recurge la presing pentru a recupera diferența de scor favorabil adversarului, trebuie să fie prevenită că de multe ori acesta reușește la început să mai înscrie 2—3 coșuri — mărind astfel diferența de scor — și că apoi încep să apară efectele pozitive ale presingului, adică recuperarea diferenței; explicația: criza de adaptare a jucătorilor la noul sistem determinat de starea relativ depresivă a psihicului jucătorilor, caracteristică echipelor „conduse" la scor.

NOTĂ

Caracteristicile și precizările de mai sus trebuie coroborate cu cele prezentate la începutul capitolului și pe care le considerăm, deci, implicite.

Fazele presingului

Presingul are 3 faze:

— *prima*, în care se urmărește împiedicarea adversarului de a lansa contraatacul și trecerea rapidă sau de a repune mingea în joc în condiții ulterioare favorabile și chiar interceptarea acesteia;

— *a doua*, lupta organizată după repunerea mingii în joc, urmărindu-se dacă nu interceptarea acesteia, cel puțin întîrzierea atacanților de a depăși linia de centru, dacă este posibil pînă la epuizarea celor 10 secunde regulamentare;

— *a treia*, faza de organizare a luptei în zona coșului propriu.

Pentru organizarea, coordonarea acțiunilor și precizarea sarcinilor apărătorilor, terenul se împarte convențional în cinci zone: M, N, O, P și R.

În zona M, apărătorii caută să împiedice repunerea mingii în joc în decursul celor 5 secunde regulamentare sau s-o intercepteze cînd atacantul 4 încearcă să o paseze lui 5 sau 6; dacă totuși mingea ajunge la unul dintre aceștia, apărătorii urmăresc să le creeze dificultăți la mînuirea ei, obligîndu-i să comită infracțiuni penalizate de regulament sau erori privind oportunitatea și acuratețea acțiunilor (fig. 94).

Scanned with OKEN Scanner

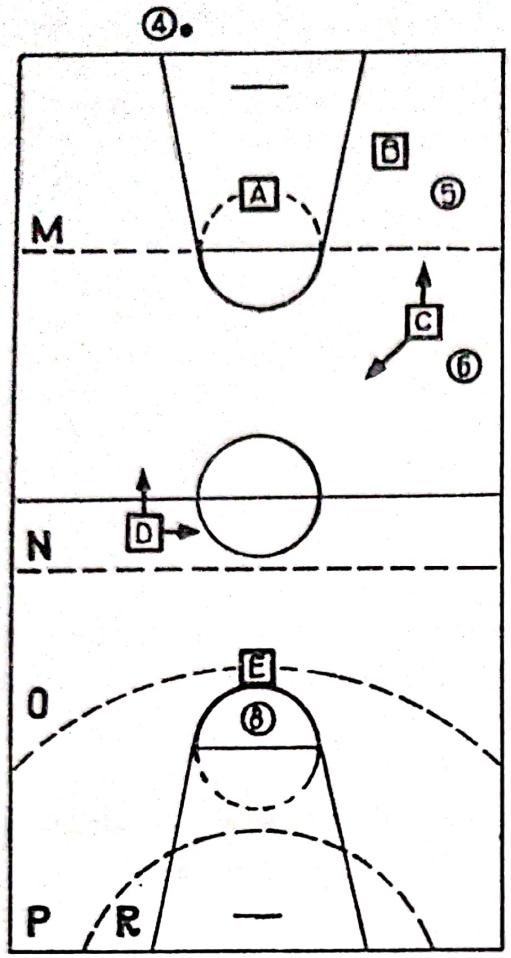


Fig. 94

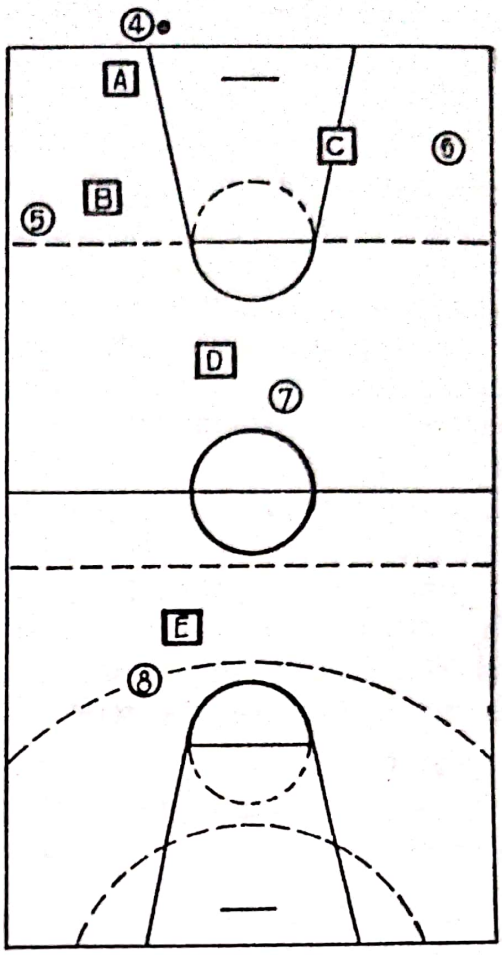


Fig. 95

În acest scop A, apărătorul lui 4, care repune mingea în joc, se retrage în interiorul suprafeței de restricție, iar ceilalți apărători se plasează la intercepție. În această fază A încearcă să intercepteze mingea ; tot el va marca oricare atacant care ar interveni pentru a primi mingea, iar apărătorul acestuia îl va prelua pe atacantul 4 (care a repus mingea în joc).

Dacă atacantul 4 pasează mingea frecvent, bine și repede spre centrul terenului, unuia din atacanții 7 sau 8 plasați ca vîrfuri de contraatac și care reușesc să înscrie coșuri, se impune schimbarea orientării acțiunilor din zona M. În acest caz A acționează la marginea terenului, în fața atacantului 4, încercînd prin lucru activ de brațe și picioare să intercepteze mingea sau să-l determine pe 4 să întîrzie pasa, să renunțe la pasa lungă și să paseze lateral și aproape de coșul propriu (fig. 95).

În cazul că atacanții 5 și 6 combină prin încrucișări sau blocaje pentru a se demarca și primi pasa, apărătorii B și C vor face schimb de adversari.

Scanned with OKEN Scanner

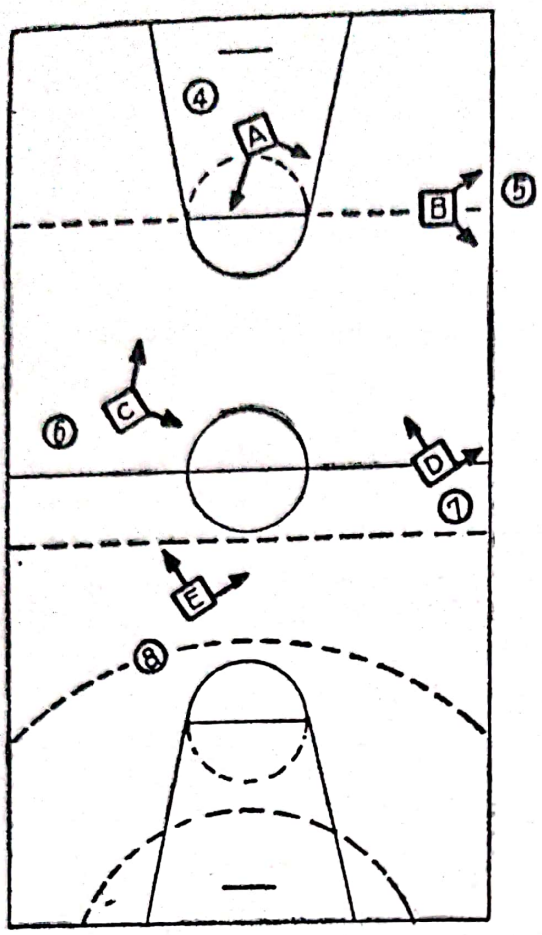


Fig. 96

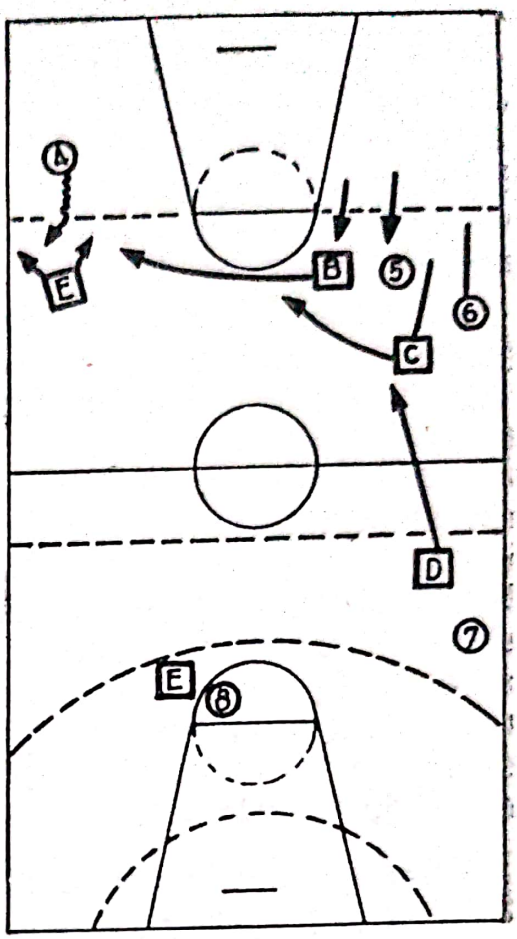


Fig. 97

În zona N (la repunerea din lateral) apărătorii A și B vor marca foarte aproape și la intercepție (din lateral), iar purtătorul mingii — care driblează — va fi condus către una din liniile laterale (fig. 96, 97).

În zonele O și P apărătorii vor efectua marcajul la intercepție, din față, dacă mingea se află în zona M și din lateral, dacă aceasta a ajuns în zona N; purtătorul mingii, aflat în dribling, va fi marcat agresiv și condus spre linia laterală.

Pe parcursul acțiunilor din zonele M și N și chiar în zona O, cînd situația permite, se va încerca aplicarea capcanei. În acest caz apărătorul purtătorului de minge, într-o poziție joasă și cu brațele oblic în jos, va marca semiagresiv, înainte de începerea driblingului, închizînd eventuala deplasare spre coș prin culoarul central și eliberînd într-o mare măsură culoarul lateral. Cînd purtorul mingii *începe driblingul*, încercînd să înainteze prin culoarul lateral, apărătorul acestuia va efectua marcajul agresiv și închizînd depășirea pe lîngă linia laterală, în timp ce apărătorul cel mai apropiat (B) va interveni și va colabora la efectuarea cap-

canei. În această manevră, foarte importantă este coordonarea distanțelor și pozițiilor în marcajele la intercepție, efectuate de apărătorul care acționează pe culoarul central (care va participa la aplicarea capcanei) și acela care acționează pe celălalt culoar lateral și care va acoperi culoarul central pe timpul capcanei. Manevrele ilustrate în figura 97 sînt valabile și pentru aplicarea capcanei în cazul zonei presing.

În zonele P și R, cînd mingea a ajuns la nivelul acestora, marcajul este agresiv la purtătorul mingii, iar pentru ceilalți atacanți, la intercepție cu aspect de flotare din partea opusă, distanța de marcaj fiind determinată de locul mingii. Oricare atacant aflat sub panou (zona R) va fi marcat după regulile de marcare împotriva pivotului. Se va acorda atenție închiderii pătrunderilor cu mingea, inclusiv de-a lungul liniei de fund. Dacă purtătorul mingii este oprit în colțul terenului sau în apropierea acestuia de-a lungul liniei laterale, se va încerca aplicarea capcanei care presupune însă o foarte bună coordonare și conducere a apărării (prin vorbire), pentru a rezolva, prin plasament la intercepție, superioritatea numerică a celorlalți atacanți, realizată prin participarea la capcană a doi apărători împotriva unui singur atacant.

Presingul om la om pe 3/4 din teren

— Este o variantă care se poate utiliza atît ca sistem de bază, cît și cu caracter temporar. De regulă, utilizarea lui este cea *temporară*, în cazul în care, folosindu-se presingul pe tot terenul, adversarii au reușit să treacă mingea din zona M în zona N.

— Se utilizează mai ales la repunerile de minge în joc, din lateral, efectuate atît din zona M, cît și din prima porțiune a zonei N. În caz de eșec (adversarul a reușit să treacă mingea peste linia de centru) se continuă cu presingul pe 1/2 de teren.

— Ca la toate variantele presingului, în afara obiectivelor generale arătate la începutul capitolului, și în această variantă se urmărește împiedicarea adversarului de a folosi *pasele scurte*, obligîndu-l să efectueze numai pase lungi, care sînt mai ușor de *interceptat*, sau să dribleze încît să creeze condiții de aplicare a capcanei.

— Plasamentul și orientarea acțiunilor sînt cele arătate în figura 98.

Presing om la om pe 1/2 de teren

— Este varianta de presing cel mai frecvent folosită ca *sistem de bază*, împotriva atacului pozițional, *începerea* aplicării *coincinzînd* cu faza de ocupare a dispozitivului efectuată de atacanți.

Scanned with OKEN Scanner

De regulă, această variantă este precedată de presingul pe tot terenul cu caracter *temporar* sau — și mai frecvent — numai de oprirea lansării contraatacului și de marcaj agresiv la purtătorul mingii în dribling.

— Ca *execuție*, în afara jucătorului (lor) angajat în oprirea lansării contraatacului sau în efectuarea marcajului agresiv la purtătorul mingii, ceilalți apărători se retrag în jumătatea proprie de teren, preluîndu-și adversarii pe măsură ce aceștia depășesc linia de centru. În cazul în care intrarea atacanților în zona apărată se face lent, apărătorii se vor plasa pe o linie curbă, imediat înapoia liniei de centru, fiecare dintre ei așteptînd intrarea atacantului repartizat, pe direcția de înaintare a acestuia.

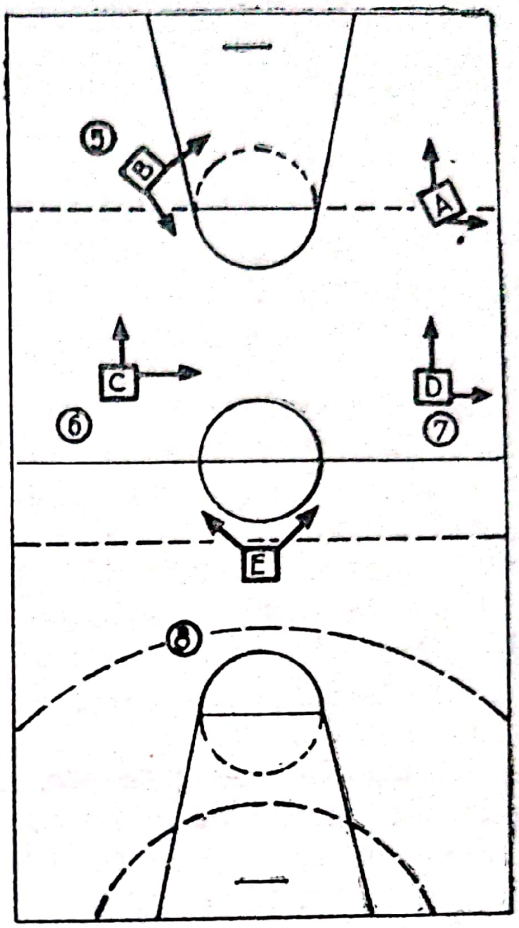


Fig. 98

În cazul reluării jocului după o întrerupere, mingea fiind repusă în joc din zona liniei de centru, se poate utiliza o modalitate de începere a aplicării presingului care să producă surpriză atacanților. Ea constă în aceea că pe o durată de 3—5 s echipa se apără om la om normal (în zona P), timp în care adversarii își ocupă dispozitivul de atac. În continuare, *la semnal*, apărătorii încep aplicarea presingului; semnalul este dublu. El constă în începerea marcajului agresiv la purtătorul mingii în paralel cu anunțarea prin vorbire (de exemplu expresia „acum") a efectuării marcajului presing. De regulă, „surpriza" are efecte obligînd pe atacanți să se împrăștie pe întreaga zonă de apărare creînd astfel, fără voia lor, posibilități de aplicare a presingului *pe 1/2 de teren* (sistem de bază pentru echipa din apărare) și nu numai pe zona mai restrînsă (zona P, vezi fig. 94) pe care se aplică apărarea om la om normală. Succesul este și mai sigur dacă semnalul de începere a presingului prin marcarea agresivă a purtătorului mingii se efectuează cînd

Scanned with OKEN Scanner

acesta primește o pasă „lungă", creîndu-se astfel timpul necesar pentru deplasarea *tuturor* apărătorilor spre a efectua marcajul la intercepție.

Zona presing

Prima caracteristică a acestei variante a presingului este aceea că *organizarea* și, respectiv, *coordonarea* activității apărătorilor *determină succesul* apărării, valorificînd la maximum calitatea pregătirii individuale a fiecărui apărător. Totodată — spre deosebire de celelalte sisteme, cu variantele lor — orice defecțiune de organizare și coordonare este foarte greu de remediat individual, chiar dacă apărătorii sînt excelenți din punct de vedere individual.

Zona presing, bine aplicată, pune în evidență toate avantajele și eficacitatea nu numai a sistemului presing, dar și a apărărilor om la om și „combinată" (prezentate în capitolele respective) și extinde la limita posibilului *colectivismul* caracteristic sistemului de apărare în zonă, limită la care se interferează „riscul rațional" cu insuccesul determinat de defecțiunile de ordin organizatoric și de coordonare.

Eficiența unei zone presing, în afară de corecta alegere a variantei în funcție de adversar, este condiționată nu numai de calitățile motrice și tehnico-tactice ale apărătorilor (care trebuie să se afle la un nivel superior), ci și de *capacitatea de anticipare* a acestora.

În afara celor arătate succesul zonei presing este determinat de capacitatea de *adaptare* și coordonare a sarcinilor defensive *individuale* ale celor 5 apărători la dispozitivele de atac (schimbătoare, uneori spontan) ale adversarilor, nu numai pentru a evita diminuarea și dezorganizarea caracterului de mecanism *colectiv* al apărării, ci și pentru a-l întări.

Zona presing este apărarea care favorizează oprirea jucătorului care driblează și închide culoarele de pasare, nepermițînd adversarului să-și *organizeze* contraatacul și trecerea rapidă în zona de atac, atacul spontan și cel pozițional.

Această zonă oferă posibilități de aplicare a marcajului dublu (capcana), a interceptării mingii și de comitere de către atacanți a infracțiunilor de 5 s și 10 s, deci de preluare a mingii de către apărători. Ca și presingul om la om și aceasta imprimă adversarului ritmul de joc.

Zona presing presupune sarcini precise pe posturi în cadrul *fiecărei variante*, *specializarea* apărătorilor pe aceste posturi *corelată* cu sarcinile și specializarea lor ca atacanți ; dar, în același timp — după cum am mai arătat — nu *tolerează* comiterea de erori (în pla-

Scanned with OKEN Scanner

sament, intercepții, dublaje și marcaj dublu) din partea nici unui apărător. Denumirea precisă a fiecărei variante și, implicit, a sarcinilor fiecărui post din dispozitiv facilitează comunicarea dintre antrenor și jucători, în timpul meciului.

Fiecare variantă (pe care le vom prezenta în continuare) are cel puțin trei linii de apărare, repartizate destul de precis pe anumite porțiuni de teren delimitate convențional.

Linia din față asigură *presingul*; linia de mijloc *marcajul dublu*, colaborează la dublaje și împreună cu linia din spate urmărește *interceptarea* paselor lungi.

După ce mingea a fost trecută de atacanți peste linia de centru, zona presing încetează, apărătorii procedînd la aplicarea sistemului de apărare „de bază".

Zona presing 1—2—1—1

— Figura 99 ilustrează dispozitivul cu subzonele respective și manevrele de bază, sarcinile fiecărui post și calitățile aferente acestuia.

Apărătorul A, denumit și „vînător", constituie „motorul" zonei presing. Jucător foarte rapid și rezistent, apărătorul A marchează pe atacantul care repune mingea în joc și în continuare hărțuiește prin marcaj agresiv pe atacantul care a primit mingea.

Apărătorii B și C sînt extremele. Ei trebuie să facă totul (împreună cu A și, cînd este cazul, cu D) pentru a opri trecerea mingii peste linia de centru. Marchează la intercepție pe atacanții din subzona lor sau flotează, în timp ce purtătorul mingii este hărțuit de A. Cînd mingea ajunge pe partea unuia dintre ei și *înaintea* lui, apărătorul respectiv încearcă să-l *oprească* pe atacantul care driblează și să realizeze capcana împreună cu A, cu cealaltă extremă sau cu D.

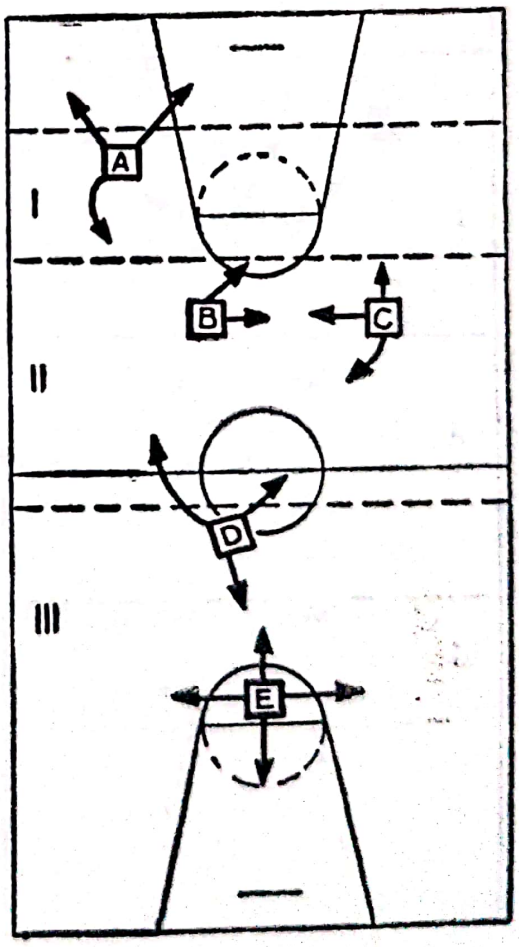


Fig. 99

Scanned with OKEN Scanner

De reținut că marcajul agresiv la purtătorul mingii se efectuează numai cînd acesta *începe* driblingul, moment în care și cealaltă extremă ia măsuri să-l dubleze.

Apărătorul D este „fundașul vîrf". El oprește pe atacantul care driblează pe axul longitudinal al terenului (prin centru), încercînd să-l conducă spre una din liniile laterale; ocazional participă la capcană împreună cu una din extreme; încearcă interceptarea paselor lungi. Dacă una dintre aceste pase îl depășește, el se va retrage cît mai repede pentru a participa la apărarea coșului.

Apărătorul E este „fundașul de repliere". Caută să intercepteze pasele lungi sosite în subzona sa și apără coșul împotriva oricărui atacant advers. Își coordonează plasamentul și acțiunile cu fundașul vîrf D.

— Această variantă a zonei presing asigură o combinare a mobilității și libertății de acțiune a „vînătorului" cu soliditatea apărării organizate, în sistem, a celorlalți apărători. Poate fi folosită și pe 1/2 de teren cînd apărarea om la om sau o zonă „tradițională" nu mai dă rezultatele scontate. De regulă, aplicată atît pe tot terenul, cît și pe 1/2 de teren, varianta respectivă (la fel ca și celelalte) prelungește durata atacului advers, îl obligă să abandoneze sistemul de atac „de bază", jucătorii recurgînd la acțiuni precipitate și, bineînțeles, nepregătite.

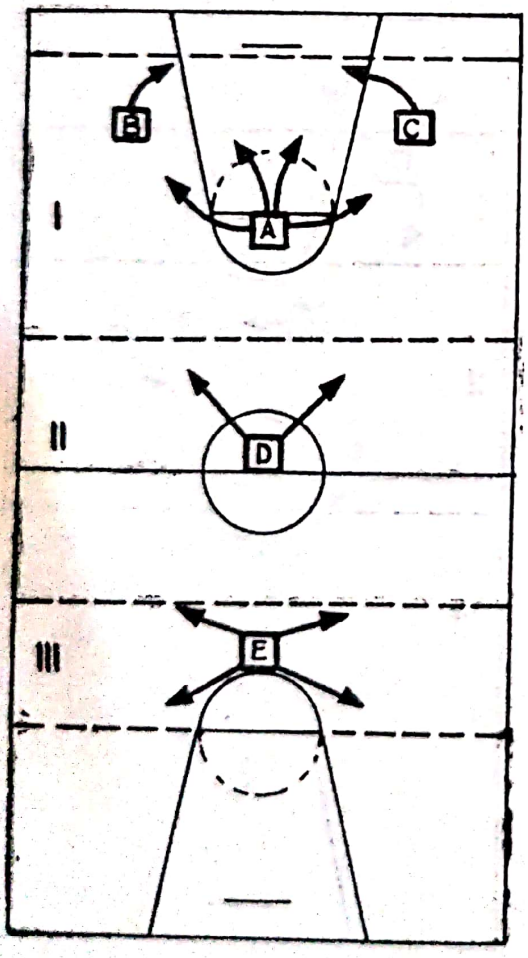


Fig. 100

Zona presing 3—1—1

— Este cunoscută și sub denumirea de zonă în „Y", dispozitivul fiind utilizat foarte frecvent, dar numai ca așezare defensiv-echilibrată, la angajarea mingii între doi, efectuată la nivelul liniei de aruncări libere a adversarului.

Dispozitivul, subzona, manevrele și sarcinile apărătorilor, pe posturi (fig. 100):

Apărătorul A este „mijlocaș-vînător". Marchează la intercepție pe atacantul care primește mingea, cînd acesta se află în planul lui

Scanned with OKEN Scanner

de apărare; în caz de nereușită își continuă marcajul agresiv la acest atacant, devenit purtătorul mingii. Participă la marcajul dublu în toate *direcțiile* din planul lui, colaborînd cu B sau C. Fiind și jucătorul de vîrf al zonei, încearcă *să dirijeze prima pasă*, în direcții nefavorabile atacanților.

Apărătorii B și C sînt extreme; acționează prin marcaj dublu împreună cu A, la atacantul care driblează pe partea lor. Încearcă interceptarea paselor scurte, din subzona respectivă. Cînd adversarii reușesc să treacă mingea peste linia de centru, se retrag rapid la nivelul liniei proprii de aruncări libere.

Apărătorul D este, de regulă, un jucător pivot. Caută să intercepteze pasele lungi; participă la marcajul dublu prin centru (împreună cu A) și prin lateral cu extrema respectivă (B sau C); se retrage sub panou, odată ce mingea a fost trecută peste linia de centru de către atacanți.

— Apărătorul E este, de regulă, tot un jucător pivot. El asigură ultimul plan de apărare; marchează la intercepție pivotul (centrul) advers; încearcă să intercepteze pasele lungi. Ocazional participă la marcajul dublu, în toate direcțiile, în funcție de locul mingii; se opune executării aruncărilor la coș.

— Această variantă de zonă presing este foarte puternică pe culoarul central, dar are servituți pe cele laterale.

Zona presing 2—2—1

Este o variantă care permite apărării o acoperire echilibrată și eficientă atît a liniei anterioare a dispozitivului, cît și a celor laterale. Lărgirea frontală a dispozitivului oferă posibilități de aplicare a marcajului dublu eficient nu numai lateral, ci și în față. Dacă apărătorul E (un pivot) este și foarte mobil, eficiența acestei variante crește în mod remarcabil. Prezintă avantajul că, prin retragere în condiții de luptă, poate fi aplicată și pe 3/4 sau 1/2 din teren. Avantajul de a fi foarte puternică pe culoarele laterale este diminuat de o oarecare fragilitate pe culoarul central, dacă o comparăm cu varianta 3—1—1.

— Dispozitivul, subzonele, manevrele și sarcinile apărătorilor pe posturi sînt ilustrate în figura 101.

Apărătorii A și B au sarcina de „vînători", ei marchează la intercepție pe eventualii primitori ai pasei transmise în subzona lor, cu ocazia repunerii mingii în joc. Împiedică înaintarea mingii prin centrul subzonei respective, acționînd prin marcaj dublu

Scanned with OKEN Scanner

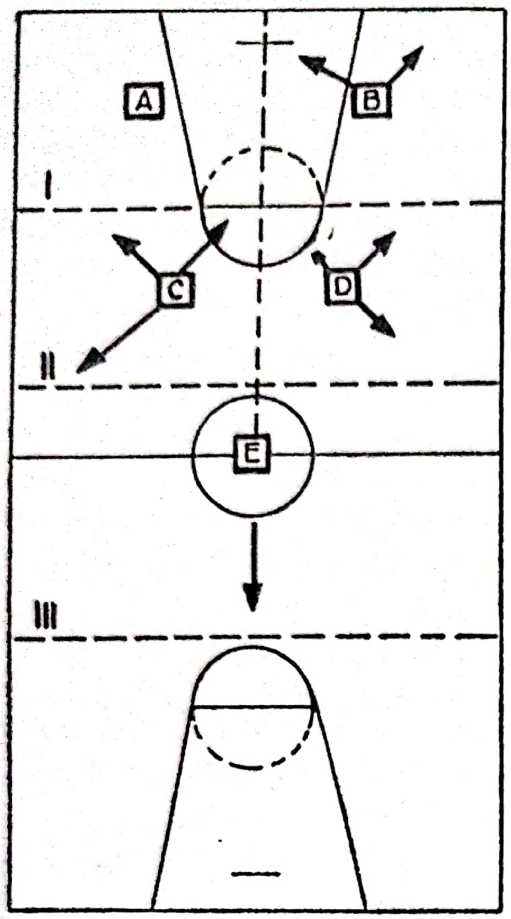


Fig. 101

asupra atacantului care driblează; aceeași acțiune o exercită și pe culoarele laterale, colaborînd fiecare cu apărătorul corespunzător situat în aliniamentul al doilea al zonei. Se deplasează lateral și apără suprafața din centrul zonei în cazul în care omologul său participă la aplicarea marcajului dublu pe culoarul lateral. Calitatea de „vînători" le incumbă anticiparea situațiilor și acționarea pentru interceptarea mingii din oricare poziție de pe teren.

Apărătorii C și D sînt extreme, marcînd la intercepție și intervenind în situațiile în care — la repunerea mingii în joc — pasa este adresată unui atacant din subzona proprie. Efectuează marcajul dublu cu corespondentul său din prima linie pe culoarul lateral. Acționează energic pentru a împiedica înaintarea mingii spre și peste linia de centru. În cazul trecerii mingii peste linia de centru apără subzona din fața coșului propriu.

Apărătorul E — jucător pivot — efectuează marcajul dublu cu extrema de pe partea în care mingea înaintează spre centru, pe culoarul lateral.

Încearcă să intercepteze pasele lungi care depășesc cele două linii de apărare, din fața sa. Apără zona periculoasă din apropierea panoului, luptînd împotriva atacanților care pregătesc sau efectuează aruncarea la coș.

Zona presing 1—2—2 (fig. 102).

Dispozitivul este același cu al zonei 1—2—2 pe 1/2 teren, fapt pentru care această variantă este destul de accesibilă învățări acelor jucători care o cunosc. Servituțile acestor variante sînt relativ aceleași, dintre toate cea mai evidentă și cu un plus de gravitate pentru varianta presing fiind nesiguranța acoperirii culoarului central; această servitute se atenuează nu numai printr-o cola-

Scanned with OKEN Scanner

borare activă și fără greșeli dintre partenerii de linie, dar și dintre extreme și fundași.

— Sarcinile apărătorilor pe posturi sînt următoarele :

Apărătorul A marchează agresiv pe atacantul care repune mingea în joc, utilizînd un joc de brațe și picioare foarte activ și încercînd să anticipeze direcția pasei pentru a-i diminua precizia și corectitudinea execuției sau chiar să intercepteze mingea. Barează unghiul de pasare al atacantului, posesor al mingii în linia I, favorizînd interceptarea acesteia de către coechipierii din linia a doua. Se retrage și apără „centrul zonei" cînd B și D sau C și E se dublează reciproc în marcarea atacantului purtător al mingii, încercînd aplicarea capcanei. Încearcă să anticipeze direcția paselor și respectiv intercepția din orice poziție, sarcina sa de vînător avînd caracter permanent.

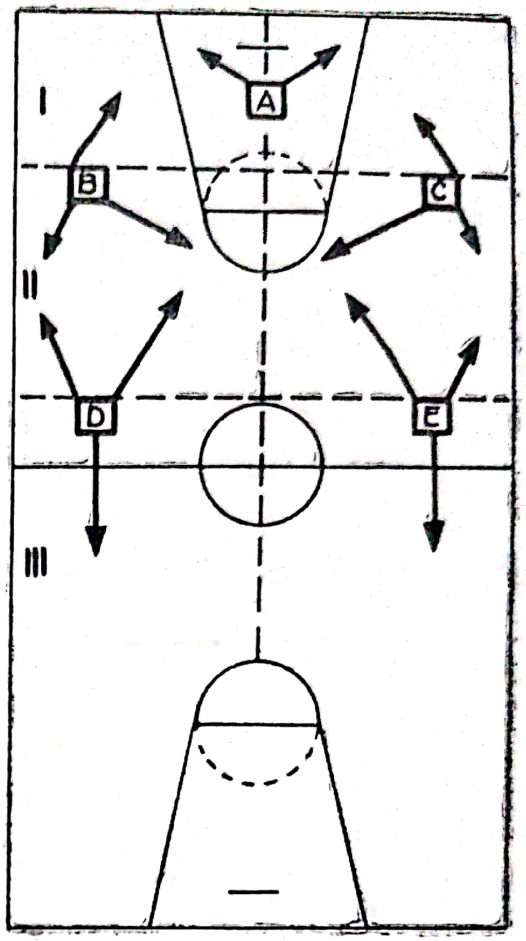


Fig. 102

B și C — extremele — opresc înaintarea mingii pe partea apărată de fiecare ; dublează pe apărătorul A cînd acesta acționează în calitate de „apărător central". Dublează pe fundașul corespunzător părții sale, fundaș cu care colaborează la efectuarea capcanei. Acționează ca „vînător" în situația în care extrema cealaltă dublează pe apărătorul central (în faza în care mingea a depășit centrul și zona acționează pe 1/2 de teren). Acoperă suprafața de sub coș cînd extrema cealaltă își dublează propriul fundaș.

D și E — fundași — își dublează extrema corespunzătoare cînd mingea se află în subzona acesteia și cu care colaborează și la efectuarea capcanei. Intercepteză pasele adresate spre planul trei al apărării. În situația în care varianta se aplică pe 1/2 de teren, fundașii apără coșul și efectuează acțiunile cunoscute și prezentate la capitolul „Apărarea în zonă".

Scanned with OKEN Scanner

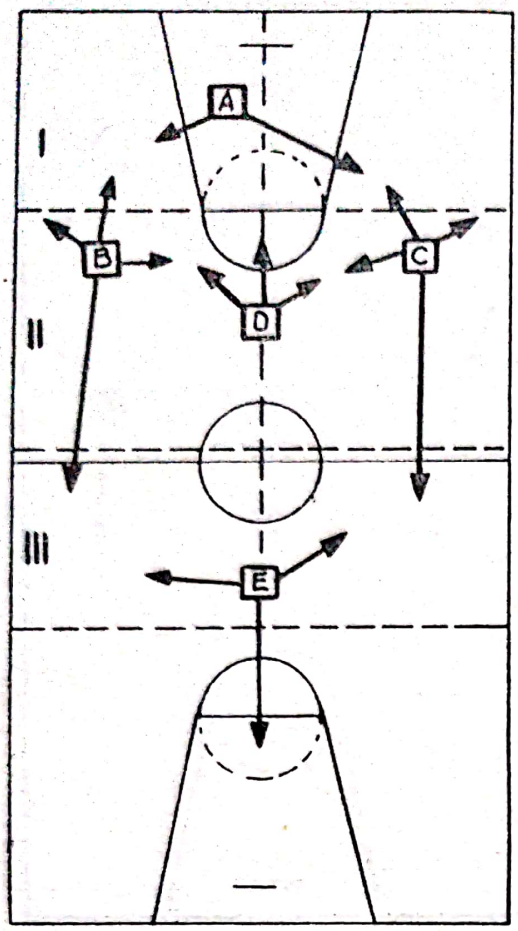


Fig. 103

Zona presing 1—3—1 (fig. 103)

Este varianta cu cel mai puternic dispozitiv pe culoarul central, dar cu servituți pe cele laterale.

Este caracteristic faptul că atît apărătorul vîrf A, cît și mijlocașul D colaborează cu extremele B și C, constituind un front larg și un baraj puternic de luptă împotriva atacanților care încearcă depășirea zonei apărate prin dribling sau pase scurte. Principalele zone și direcții în care acționează apărătorii în acest dispozitiv sînt cele ilustrate în figura 103.

Apărătorul A obligă pe atacantul purtător al mingii să se deplaseze spre liniile laterale. Dacă situația permite aplică marcajul dublu, ajutat de una din extreme, în oricare punct al subzonei sale. Încearcă interceptarea paselor scurte și dirijarea primei pase (la repunerea mingii în joc) către atacanții bine marcați, la intercepție, la extremele și centrul zonei.

Apărătorul D este, de regulă, un mijlocaș-extremă, cu mare experiență și foarte mobil. Dublează marcajul din culoarele laterale efectuat de extreme. Participă la marcajul dublu în oricare punct al subzonei, colaborînd atît cu extremele B și C, cît și cu vîrful A.

Apărătorii B și C sînt extreme de mare mobilitate. Acționează la marcajul dublu, înainte și lateral (stînga-dreapta) împreună cu vîrful A; de asemenea, pe aceeași linie, colaborînd cu mijlocașul D. În cazul în care mingea a depășit subzona lor, se retrag spre coș, pe culoarele laterale.

Apărătorul E are funcția de fundaș. Ca sarcini principale îi revin interceptarea paselor lungi, apărarea zonei periculoase din apropierea coșului, sprijinind și dublînd extremele retrase și intervenind decisiv în acțiunile de finalizare efectuate de atacanți.

Scanned with OKEN Scanner

Întrucît o apreciem ca foarte importantă, facem în continuare o sinteză cu unele precizări suplimentare privind utilizarea zonei presing și implicațiile metodologice ale acesteia.

— Zona presing, ca și presingul om la om reprezintă apărări cu implicații psihologice și educaționale destul de profunde, nu numai pentru atacanți, dar și pentru jucătorii echipelor care aplică aceste apărări.

— Imperativul acestor apărări este „atacă și nu te retrage la pierderea posesiei mingii" în atac, chiar dacă ai înscris un coș.

— *Continuitatea* aplicării acestui *principiu-deviză* „atacă adversarul care ți-a luat mingea" incumbă formarea unei deprinderi specifice de *presing*, a unei reacții de agresivitate (neostilă) permanentă, nu numai a unor jucători, ci a întregii echipe. Această deprindere se formează prin repetări numeroase care să depășească substanțial numărul celorlalte exerciții de apărare.

— Odată formate, deprinderile respective trebuie perfecționate, consolidate și menținute la fiecare antrenament.

— În conținutul antrenamentului trebuie să intre, pe de o parte, exerciții de perfecționare a calităților motrice specifice (viteză și rezistență în regim de viteză), iar, pe de altă parte, exerciții de *joc integral* alternate cu exerciții pe *fazele* presingului, respectiv împiedicarea repunerilor de minge în joc, aplicarea capcanelor, interceptarea paselor lungi și scurte, închiderea culoarelor laterale, jocuri de intercepție etc.

— Toate exercițiile din antrenament trebuie desfășurate în ritmul presingului, exerciții în care să nu se permită pasivitatea, atitudine incompatibilă cu calitatea de apărător.

— Exercițiile pentru zona presing trebuie continuate sub formă *integrativă* cu faza de *finalizare* a atacului propriu (apărătorii care au preluat mingea prin presing devenind atacanți) în condiții de *contraatac*, atac rapid cu combinații și acțiuni spontane în funcție de situație, atac supranumeric și — în continuare — cu reluarea presingului.

— *Fiecare* fază componentă a zonei presing trebuie exersată separat pe fazele de progresie a mingii în fiecare subzonă și culoar; iar, în continuare, prin integrarea într-o fază comună a primelor două faze componente; aceasta se integrează succesiv cu cele care urmează, inclusiv cu faza de exercitare a apărării *de bază* a echipei aplicată în zona coșului propriu.

— Se va insista asupra faptului că purtătorul mingii *nu trebuie* să treacă de-a lungul liniilor laterale; de asemenea, în caz de oprire a purtătorului mingii și în cel de aplicare a capcanei, apă-

Scanned with OKEN Scanner

rătorii, în afara acțiunilor la minge, vor reduce vizibilitatea atacantului prin poziția și mișcarea palmei și degetelor uneia din mîini.

— Se recomandă ca o echipă să cunoască două variante de zonă presing, pe care să le folosească alternativ — după situație și adversar — durata aplicării uneia sau a celeilalte nefiind necesar a fi egală.

ACTUALITĂȚI ȘI TENDINȚE ÎN APLICAREA SISTEMELOR DE APĂRARE

În prezentarea sistemelor de apărare făcută în paginile anterioare a predominat caracterul didactic, impus de scopul formativ al acestei lucrări. De aceea, pe fondul acestei prezentări, considerăm ca foarte util să expunem — într-o formă sintetică — unele recomandări destinate să contribuie la eficiența și la o „suplețe" a aplicării în practică a acestui fond de cunoștințe. Menționile care urmează sînt numai acelea pe care le considerăm semnificative, rezultate din preocupările, ingeniozitatea și creativitatea antrenorilor și jucătorilor de perfecționare a modalităților de aplicare a sistemelor de apărare, în vederea creșterii eficienței acestora.

— Extinderea *factorului „surpriză"* și la aplicarea sistemului sau sistemelor de apărare folosite de echipă, împotriva adversarului sau adversarilor care urmează a fi întîlniți, preocupare care în trecutul nu prea îndepărtat era caracteristică numai pentru atac.

— Generalizarea, cu excepția echipelor de copii și a celor de juniori III și II, a aplicării oricărui sistem de apărare, inclusiv a variantelor acestuia. Aspectul menționat se concretizează prin diferite combinări ale formelor de organizare a apărării în faza de repliere (presing temporar, zonă presing etc.) cu apărarea aplicată în fazele de ocupare a dispozitivului și de apărare în dispozitiv (în sistem). De asemenea, trebuie reținut că s-a ajuns la apărări diferențiate, în special în funcție de efectivul propriu și al adversarului, pentru fiecare dispozitiv de atac.

— Mascarea sistemului de apărare „de bază", aplicat de echipă prin diferite manevre care simulează alte sisteme, lăsînd impresia fie de apărare combinată, fie de apărare într-un sistem aplicat „ortodox". Exemple :

a) Mascarea apărării combinate prin simularea apărării om la om, realizată prin preluarea și marcarea om la om a primilor

Scanned with OKEN Scanner

2 atacanți care intră în zona de apărare, în timp ce ceilalți 3 apărători, ocupînd dispozitivul în zonă, simulează deplasări în vederea preluării om la om a celorlalți 3 atacanți.

b) Mascarea apărării combinate (1 + 4) prin marcarea agresivă a atacantului anterepartizat *nu continuu de același apărător, ci succesiv* de fiecare apărător, în subzona căruia acționează respectivul atacant.

— Pregătirea unei apărări „surpriză", ca o „rezervă tactică" de folosit pe o durată foarte scurtă, *numai în momentele decisive pentru rezultatul meciului* și numai *dacă este necesar.*

— *Apărarea alternată* este caracteristică echipelor foarte bine pregătite. Ea constă în folosirea alternativă a cel puțin două sisteme de apărare, sisteme precedate, de regulă, și de forme diferite de apărare, *alternate, la rîndul lor*, în faza de retragere în apărare. Alternarea se face după necesități și nu strict la perioade de timp egale. De regulă, fiecărui sistem de apărare în dispozitiv, folosit de echipă, îi corespunde o anumită apărare în faza de retragere, constituind împreună un *bloc funcțional*; dar alternarea se poate face, pe fondul aceluiași sistem de apărare în dispozitiv, utilizîndu-se două apărări diferite numai în faza de retragere în apărare. Exemple de apărare alternată:

Zonă presing 3—1—1 *numai* după coș înscris, continuată cu zona 2—1—2 *alternată* — în situațiile în care echipa nu a înscris un coș — cu retragere pe culoare pentru oprirea și întîrzierea contraatacului și continuată cu aceeași zonă (2—1—2) sau apărare combinată.

Presing la repunerea mingii în joc de la linia de fund sau de la prima treime a liniilor laterale, continuat cu apărare om la om sau zonă adaptată, *alternată* cu retragere normală continuată cu apărarea combinată (2 + 3) sau cu semipresing.

Retragere normală continuată *alternativ* cu zona 1—2—2 și cu om la om cu flotare din partea opusă etc.

De reținut că apărarea alternată — bine și oportun aplicată — este foarte eficientă, determinînd așa-numita scoatere din ritm a adversarului, neînțelegeri și derută, deci o criză în alegerea și ocuparea dispozitivului de atac.

ATACUL

Concept. După cum am mai menționat, atacul — împreună cu apărarea — constituie una dintre cele două *faze fundamentale* ale jocului. Fără a diminua importanța și rolul apărării în jocul de baschet

Scanned with OKEN Scanner

(puse în evidență la capitolul respectiv), atacul trebuie totuși privit ca factorul de al cărui succes depinde victoria într-un meci.

Încercînd a da o definiție atacului, arătăm că el trebuie considerat ca fiind *o fază fundamentală a jocului în care se află acea echipă și, implicit, fiecare dintre jucătorii acesteia, caracterizată prin deținerea mingii și efectuarea (în mod regulamentar și eficient) de acțiuni individuale și colective în scopul înscrierii de puncte.* Desigur că acțiunile de atac trebuie considerate ca fiind executate în luptă cu apărarea adversă care se opune reușitei acestor acțiuni.

Așa cum am mai arătat, jocul constă dintr-o luptă continuă între apărare și atac. În această luptă avantajul este, în general, de partea atacului. Atacanții fiind în posesia mingii, avînd deci posibilitatea de a înscrie un coș, au avantajul de a deține — teoretic cel puțin — *inițiativa*; apărarea, în general, este obligată să prevină și să facă față acestui avantaj, căutînd să-l anihileze sau măcar să-l echilibreze. Totuși — în majoritatea cazurilor — apărarea este aceea care-și dirijează acțiunile cu un indice de tardivitate, deoarece ea răspunde la inițiativa și acțiunile atacului. Pe această inițiativă în acțiuni și desigur pe eficacitatea și cantitatea de procedee tehnice cunoscute de atacanți se bazează toată activitatea echipei aflată în atac. Deținerea mingii și regulile jocului care interzic contactul personal și șarjarea purtătorului mingii (respectiv lupta cu folosirea forței corporale, permisă în alte jocuri sportive) dau posibilitatea atacului de a se organiza și de a se pregăti în prealabil, obligînd apărarea — în principiu — să primească lupta în condițiile, la momentul și locurile cele mai convenabile atacului.

Desigur că această posibilitate existentă teoretic oferă multiple și diverse moduri de organizare și de aplicare a acțiunilor. Din aceste motive, tactica atacului este foarte vastă și oferă numeroase posibilități de conducere și coordonare a acțiunilor.

BAZELE TACTICII ÎN ATAC

Ca și în apărare, tactica atacului se referă la folosirea rațională și conștientă a procedeelor tehnice cunoscute de jucător, motiv pentru care în mod normal ar trebui să se vorbească despre acțiuni de atac și nu de procedee tehnice de atac.

Elementele fundamentale prin care se realizează *organizarea rațională* a atacului constituie *bazele tacticii în atac.* Ele sînt grupate în: faze, principii, factori, forme și tipuri de atac, și anume:

Fazele atacului:

— intrarea în posesia mingii;

Scanned with OKEN Scanner

— trecerea în terenul de atac ;
— ocuparea dispozitivului de atac ;
— pregătirea atacului ;
— finalizarea atacului ;
— recuperarea la panou (urmărirea în atac).

Principiile atacului :
— atacarea coşului advers ;
— păstrarea posesiei mingii ;
— adaptarea atacului la specificul apărării ,
— determinarea adversarului să comită erori şi valorificarea acestora ;
— asigurarea :

Factorii atacului :
— plasamentul în atac ;
— anticiparea acţiunilor ;
— acţiunile individuale şi colective (combinaţiile tactice) în atac ;
— circulaţia de jucători ;
— circulaţia mingii ;
— organizarea atacului şi folosirea terenului de atac ;
— superioritatea (depăşirea) numerică sau poziţională ;
— surpriza ;
— dirijarea (conducerea jocului din teren) ;
— ritmul de joc.

Formele de organizare a atacului :
— sistemul de atac în semicerc (fără jucători pivot şi centru) ;
— sistemul de atac cu jucători pivot ;
— sistemul de atac cu jucători centru ;
— sistemul de atac cu jucători pivot şi centru.

Tipurile de atac :
— rapid ;
— lent.

FAZELE ATACULUI

Intrarea în posesia mingii. Pentru a putea desfăşura atacul, echipa are nevoie de a fi în posesia mingii. Intrarea în posesia mingii constituie, în consecinţă, prima fază a atacului. Pentru înfăptuirea acestei faze apărarea trebuie să aibă succes în acţiunile ei, realizînd intrarea în posesia mingii fără a primi un coş — după care, conform regulamentului, posesia mingii revine automat echipei respective — dar este nedorită de echipa în apărare. Se constată

Scanned with OKEN Scanner

deci că, pentru a realiza fără prejudicii prima fază a atacului, se impune a se lua măsuri chiar în aplicarea apărării. Aceste măsuri constau într-o judicioasă și corectă aplicare a apărării, care la echipele avansate, în organizarea acesteia, ține seama de acțiunile *ulterioare apărării*, respectiv cele de atac. Aceasta se realizează printr-o justă repartizare a adversarilor de apărat, prin inițiativă și printr-un plasament corect al apărătorilor, care trebuie astfel efectuat, încît să favorizeze nu numai intrarea în posesia mingii, ci și *continuarea* imediată a acestei faze *cu acțiuni de atac*, fără o criză de trecere de la situația tactică de apărare la aceea de atac. În concluzie reținem că atacul începe, teoretic, chiar în faza de desfășurare a apărării, la fel după cum am arătat și la capitolul despre apărare, concretizată ca preocupare și acțiuni, chiar în desfășurarea atacului, prin echilibrul defensiv.

Intrarea în posesia mingii se poate realiza prin următoarele acțiuni, consecință a unei bune apărări :

— interceptarea mingii ;

— smulgerea mingii ;

— urmărirea și culegerea mingii ricoșate din panou sau inelul coșului.

De asemenea, se mai poate intra în posesia mingii ca urmare a cîștigării mingii la angajarea între doi, precum și după ce adversarul a comis o infracțiune penalizată de arbitru (dublu dribling, pași etc.), consecință tot a unei apărări bine aplicate care a reușit să pună pe adversarii posesori ai mingii în situația de a greși.

În sfîrșit, intrarea în posesia mingii se mai poate realiza într-un mod nedorit de apărători, ca o consecință a primirii unui coș și implicit a insuccesului în apărare.

Trecerea în terenul de atac. Trecerea în terenul de atac este o fază destul de importantă, deși este neglijată de multe echipe, atît în pregătire, cît și în aplicare. De foarte multe ori o trecere din apărare în atac organizată și promptă se termină cu înscrierea unui coș, constituind prin ea însăși *faza de pregătire a atacului*, ceea ce demonstrează că în *anumite condiții nu este obligatorie aplicarea tuturor fazelor atacului* intermediare între intrarea în posesia mingii și aruncarea la coș (finalizarea atacului).

Trecerea în terenul de atac se poate efectua, în primul rînd, prin *contraatac*. Contraatacul este considerat de unii specialiști ca un sistem de atac, părere valabilă într-o mare măsură. În ceea ce ne privește, considerăm că contraatacul poate fi socotit ca *sistem de atac temporar*, premergător atacului pozițional, în care se folosesc alte sisteme. Folosirea lui este de dorit și caracteristică baschetului modern, dar nu obligatorie. Mai mult, sînt situații

Scanned with OKEN Scanner

în care contraatacul nu poate fi utilizat datorită apărării adverse (presingului) și, în consecință, apare evident caracterul lui temporar și premergător celorlalte sisteme de atac.

Trecerea rapidă. Ca și contraatacul, trecerea rapidă constituie o caracteristică a baschetului modern. Ea se utilizează în situațiile în care nu sînt condiții favorabile de aplicare a contraatacului, cu care se aseamănă foarte mult ; se deosebește de contraatac prin aceea că nu se termină cu o aruncare la coș, ci fie cu un atac organizat spontan (improvizat), în care se valorifică unele defecțiuni din apărare, fie cu atacul pozițional (faza de ocupare a dispozitivului). De asemenea, mai trebuie menționat că trecerea rapidă se efectuează în majoritatea cazurilor în situația în care numărul atacanților aflați în terenul de atac este egal sau chiar mai mic decît al apărătorilor, spre deosebire de contraatac care, în majoritatea cazurilor, presupune superioritatea numerică a atacanților față de apărători. În sfîrșit, mai menționăm că trecerea rapidă, ca și contraatacul, este o manifestare a inițiativei atacanților, imediat ce au intrat în posesia mingii, spre deosebire de trecerea cu combinații, în care atacanții răspund la inițiativa apărătorilor, așa cum vom vedea mai tîrziu.

Pentru a fi eficientă, trecerea rapidă trebuie să fie *organizată*, dar *simplă* ; ea urmărește să surprindă apărarea dezorganizată și să realizeze o superioritate *poziționalâ*, în situația în care apărarea se află în criza de trecere din atac în apărare, înainte de intrarea în dispozitiv.

Bine efectuată, trecerea rapidă nu dă posibilitate apărătorilor să-și revină după eșecul suferit în atac, determină creșterea demobilizării, provocînd uneori chiar panică în rîndul lor ; de asemenea, trecerea rapidă contribuie la mărirea dezorganizării apărării prin amenințarea pe care o prezintă pentru coșul atacat. În plus, ea trebuie să favorizeze efectuarea unui atac improvizat, constînd din combinații de 2—3 atacanți care încearcă să valorifice greșelile și slăbiciunile dispozitivului de apărare ; în cazul în care nu este posibilă efectuarea unui atac improvizat, ea trebuie să fie astfel organizată și aplicată, încît *să favorizeze*, fără criză de trecere (fără întrerupere) *continuarea fazelor* următoare : ocuparea dispozitivului de atac și începerea pregătirii atacului.

Trecerea rapidă se realizează prin circulație de minge și de jucători, asemănătoare contraatacului. În primul rînd trebuie urmărit ca mingea să ajungă în cel mai scurt timp în apropierea panoului advers, constituind o amenințare a acestuia, înainte ca toți apărătorii să se fi repliat și să fi ocupat dispozitivul de apărare. Pentru aceasta se folosesc fie pase lungi, orientate spre *colțul zo-*

Scanned with OKEN Scanner

nei de atac, ocupat în prealabil de un atacant (de obicei vîrful de contraatac), fie pase scurte, executate din deplasare, cu sau fără schimb de locuri, fie prima pasă scurtă, urmată de una lungă, orientată către colţ. Apărătorii, încă neorganizaţi, îşi concentrează atenţia spre minge şi sesizează mai puţin manevrele celorlalţi atacanţi care pătrund spre coş, similar combinaţiei „dă şi du-te". Concomitent cu efectuarea paselor, jucătorii trebuie să circule spre locurile lor din dispozitivul de atac, urmărind totodată posibilitatea de a valorifica eventualele greşeli de apărare sau realizarea superiorităţii numerice într-o porţiune de teren din apropierea coşului, astfel încît trecerea să poată fi continuată cu combinaţii de 2—3 jucători, urmate de o aruncare la coş. Nu se recomandă aruncarea la coş de la semidistanţă, ci numai din pătrundere sau depăşire, din situaţii favorabile. Chiar dacă se renunţă la atacarea coşului, după ce mingea a ajuns pe colţ sau în apropierea panoului circulaţia de minge *trebuie continuată* în timp ce atacanţii se deplasează pentru a-şi ocupa locurile din dispozitivul de atac. Circulaţiile de minge se vor executa prin pase scurte şi sigure, de la un atacant la atacul cel mai apropiat, deci nu cu pase lungi care să depăşească pe atacantul alăturat. Atacanţii vor circula spre coş în direcţia locului de unde se află mingea ; dacă o primesc fără a avea posibilitatea de a acţiona către coş, vor pasa atacantului alăturat care nu e marcat la intercepţie şi vor continua deplasarea spre locul lor din dispozitivul de atac, pătrunzînd în dispozitivul de apărare şi trecînd prin apropierea coşului (fig. 104). Aşa cum am mai arătat, trecerea rapidă trebuie astfel pregătită, încît imediat după intrarea în posesia mingii, indiferent de postul şi locul preferat din atac, atacanţii să se îndrepte către coşul advers în ordinea apropierii lor de el, ocupînd unul din colţurile terenului (de regulă cel dinspre partea mingii) şi succesiv alte sectoare libere de marcajul apărătorilor. Organizarea de bază rămîne contraatacul. Diferenţa constă în aceea că, odată mingea ajunsă la vîrful de contraatac, acesta nu va mai ataca coşul, ci va căuta să paseze coechipierilor care se deplasează spre coş, cu scopul de a ataca improvizat sau de a nu da posibilitate apărătorilor să se organizeze, ci numai atacanţilor. Fiecare atacant ajuns la locul său din dispozitivul

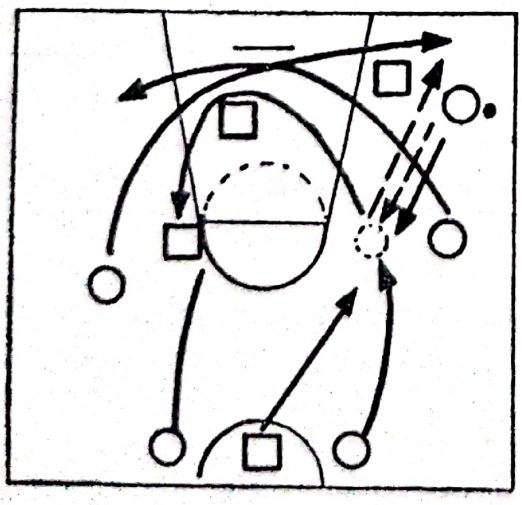


Fig. 104

Scanned with OKEN Scanner

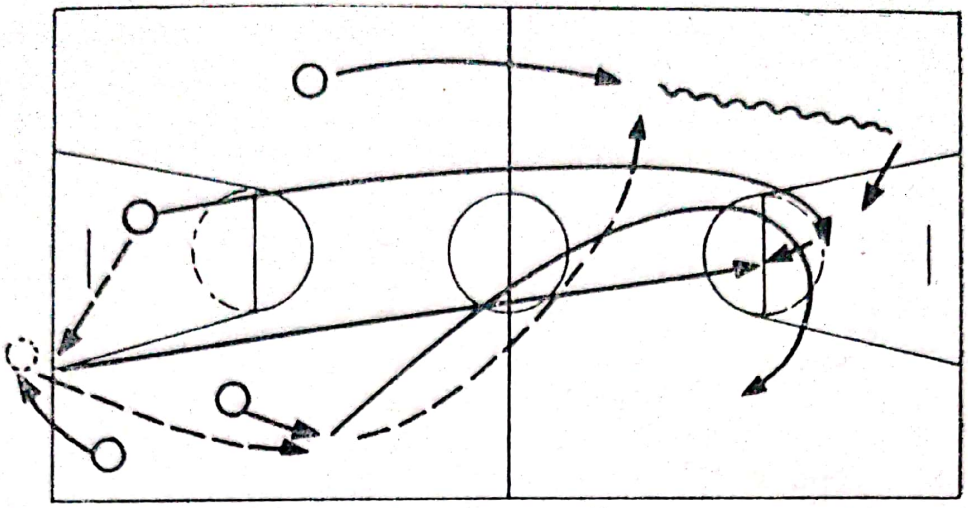


Fig. 105

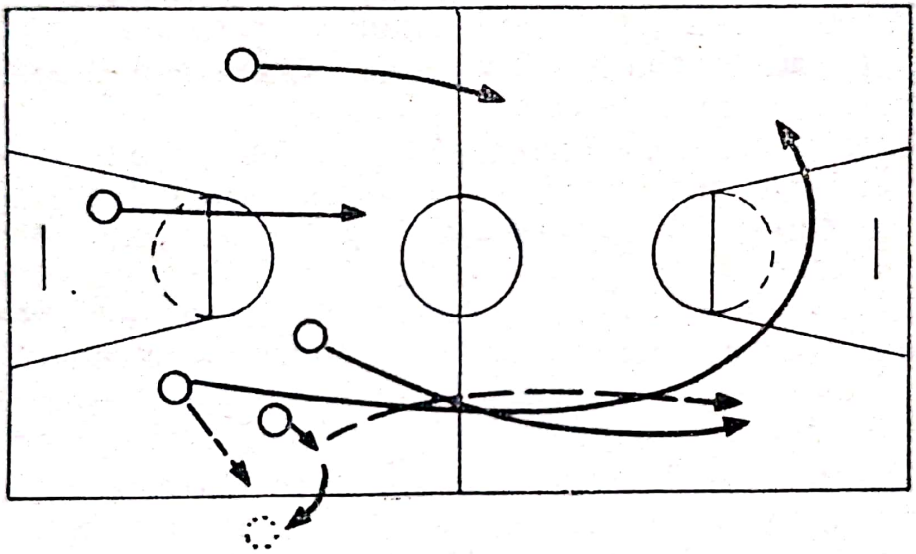


Fig. 106

de atac va căuta prin fente de pătrundere și de expresie să rețină atenția apărătorului, direct sau cel mai apropiat, determinîndu-l astfel să nu participe la reorganizarea apărării. De asemenea, se mai recomandă atacanților care s-au demarcat temporar în apropierea coșului și nu au primit mingea să-și continue circulația eliberînd altor atacanți culoarele spre panou. În figurile 105 și 106 oferim cîteva exemple de organizare a trecerii rapide la repunerea mingii în joc din lateral sau de la linia de fund, folosindu-se *pasele lungi*, care sînt cel mai greu de executat.

Ca reguli generale pentru jucătorii în aceste situații, reținem următoarele: atacantul cel mai apropiat de linia de unde va fi repusă mingea în joc va ieși din teren, pregătindu-se să primească

Scanned with OKEN Scanner

mingea, observînd în același timp circulația coechipierilor; va observa în primul rînd dacă vîrful de contraatac este bine demarcat și dacă este atent la minge, în cazul în care o poate primi; în același timp va observa pe coechipierul cel mai apropiat (de obicei acela care va transmite mingea) și măsura în care acesta poate primi mingea în bune condiții. Atacantul cel mai apropiat de minge o va ridica și o va pasa imediat atacantului care urmează să repună mingea în joc. Imediat după ce a transmis mingea respecpectivului atacant, va observa situația atacantului sau a atacanților aflați sub coșul advers, demarcîndu-se pentru a o reprimi și atrăgînd atenția acestuia în cazul în care nu este observat. Jucătorul care repune mingea în joc trebuie să aleagă pe coechipierul căruia îi va pasa: ori vîrfului, ori intermediarului care i-a oferit mingea; decizia trebuie să se ia foarte rapid; dacă pasa la vîrful de atac ar fi indicată, dar există un risc cînd în apropierea acestuia se află un apărător, posesorul mingii va pasa atacantului cel mai apropiat, care la rîndul lui va pasa mingea mai departe vîrfului de contraatac ajuns la colț.

Imediat după efectuarea pasei, cei doi atacanți care au colaborat la repunerea mingii în joc vor sprinta pătrunzînd succesiv către cei care primesc mingi, adică vor acționa conform indicațiilor date anterior (vezi fig. 104, 105, 106). Ceilalți doi atacanți vor circula și ei, formînd un al doilea val pătrunzător către coș sau (cel mai recomandabil) numai unul dintre ei pătrunde, de regulă cel mai aproape de adversar sau jucătorul pivot — celălalt rămînînd să asigure dublajul sau echilibrul defensiv.

Trecerea rapidă prin pase scurte se folosește cînd apărarea se repliază cu promptitudine, apărătorii fiind la nivelul atacanților care se deplasează spre coș. De asemenea, se mai folosește cînd mingea este departe de locul de repunere și este necesară trecerea unui oarecare timp pînă a putea fi repusă în joc. În această situație rămîn valabile indicațiile date referitor la cei doi atacanți care colaborează la repunerea mingii în joc. După efectuarea primei pase, cei doi atacanți colaboratori, dacă au teren liber spre coșul advers, înaintează în viteză fără schimbare de locuri, pasîndu-și mingea pînă întîlnesc pe primii apărători care le barează drumul; în această situație ultimul atacant care a pasat mingea execută o încrucișare prin spatele purtătorului mingii; dacă apărătorii sînt derutați prin combinația făcută, posesorul mingii o va pasa coechipierului respectiv care încerca să finalizeze acțiunea printr-o aruncare la coș (fig. 107); în caz contrar, se va continua circulația mingii cu colaborarea celorlalți atacanți, conform indicațiilor generale prezentate anterior. Trecerea rapidă prin pase scurte se mai

Scanned with OKEN Scanner

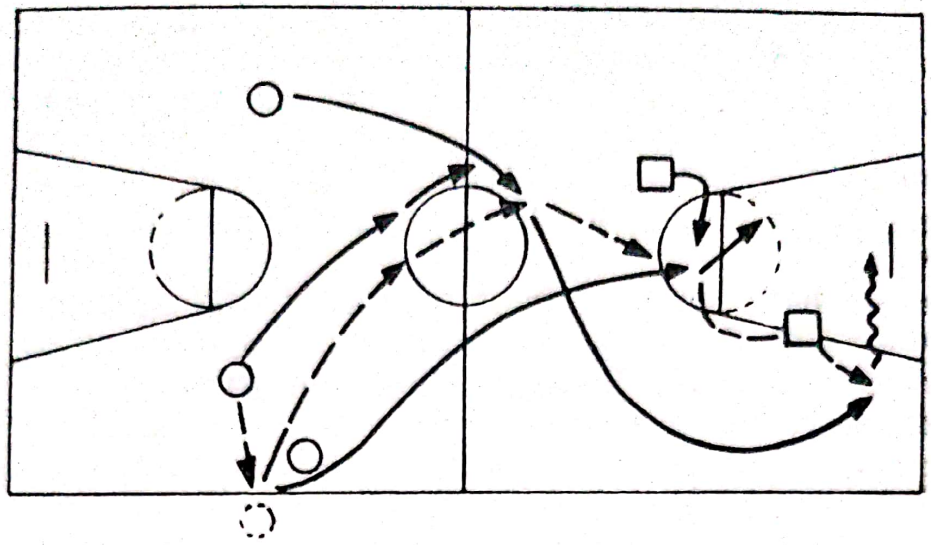


Fig. 107

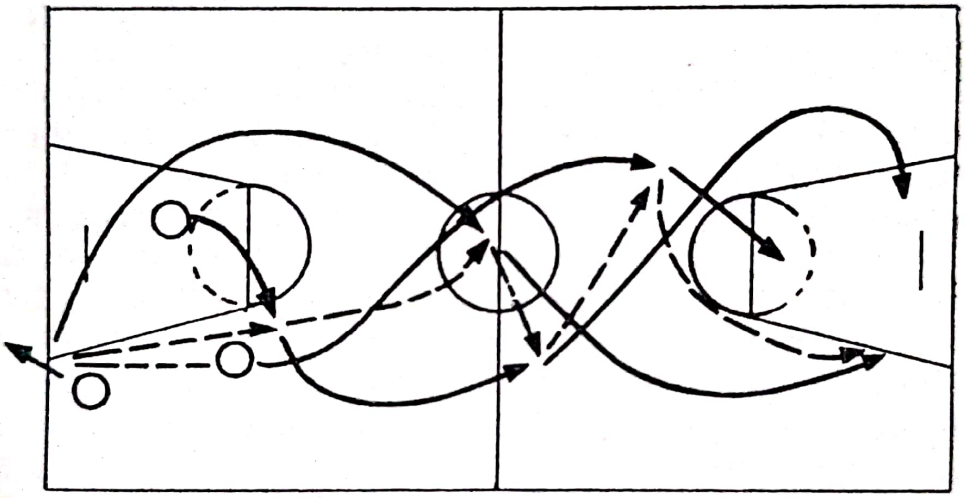


Fig. 108

poate efectua și prin pase între trei atacanți, urmate de încrucișări prin spatele atacantului care a primit mingea (cris-cros, fig. 108). Ca regulă importantă o prezentăm pe aceea conform căreia jucătorul care a pasat trebuie să sprinteze foarte rapid, devansînd pe primitorul mingii. Pasele vor fi scurte și pe poziție viitoare. Purtătorul mingii nu va pasa celui care urmează a primi mingea, decît atunci cînd acesta l-a depășit în alergare cu cel puțin un metru ; în caz contrar, va efectua un dribling pentru a permite respectivului atacant plasarea într-o poziție favorabilă. Ca încheiere, mai arătăm că în efectuarea acestei treceri rapide sînt foarte eficiente și indicate pasele pe la spate, bineînțeles dacă execuția lor este cunoscută.

Scanned with OKEN Scanner

Trecerea lentă. Acest mod de a trece (lent) se folosește în situațiile în care nu este indicată utilizarea contraatacului sau a trecerii rapide și, bineînțeles, dacă adversarii nu acționează prin marcaj agresiv. Aceste situații sînt determinate de evoluția scorului și de timpul de joc rămas pînă la sfîrșitul meciului, de unele defecțiuni ale echipei respective (dezorganizare, derută, enervare, oboseală etc.).

Trecerea lentă se face fie individual, folosindu-se driblingul, fie prin pase din deplasare, executate în mers sau alergare moderată; cei care pasează folosesc uneori un dribling intermediar, înainte de efectuarea pasei. În trecerea lentă sînt utilizați, de obicei, doi atacanți, în mod normal aceia care în dispozitivul de atac asigură echilibrul defensiv. Dacă mingea este trecută în dribling, este de datoria atacantului care a repus mingea în joc să dubleze pe acela care execută driblingul. Trecerea lentă se folosește numai dacă adversarul (apărătorii) s-a retras în dispozitivul de apărare sau dacă atacanții au superioritate numerică și plasament avantajos; în caz contrar atacanții care au trecut deja în zona de atac trebuie să revină în zona de apărare pentru a crea superioritatea numerică, prevenind astfel eventualitatea unei intercepții din partea apărătorilor. Ca indicații tactice menționăm că atacanții trecuți deja în zona de atac trebuie să-și ocupe locurile repartizate în dispozitivul de atac, iar în sectoarele respective să execute demarcaje succesive scurte, în scopul reținerii apărătorilor direcți, protejînd astfel indirect trecerea efectuată de ceilalți și fiind totodată în situații favorabile de începere a atacului pozițional.

Trecerea prin combinații. Desigur că atît trecerea rapidă, cît și trecerea lentă prin pase presupun combinații; totuși, aceste treceri se deosebesc de aceea pe care o vom prezenta în continuare prin faptul că *inițiativa aparține integral atacanților*, iar apărătorii încearcă să facă față acțiunilor atacanților, în special în zona din apropierea coșului. Trecerea prin combinații, la care ne referim acum, se caracterizează prin aceea că *atacanții nu au integral inițiativa*, ci ei sînt obligați să combine ca răspuns la acțiunile apărătorilor care, prin folosirea unei apărări agresive (presing), încearcă să intre în posesia mingii fie prin intercepție, fie prin determinarea atacanților de a comite erori de execuție (infracțiuni). Ca primă sarcină a acestei treceri prin combinații o considerăm pe aceea de a păstra posesia mingii și de a trece mingea în zona de atac în maximum 10 s, regulamentare. Dacă trecerea reușește, ea este continuată cu aplicarea sistemului de atac al apărării agresive, folosit și pregătit de echipa respectivă. Pentru a avea succes, la trecerea prin combinații este necesar ca să participe — direct

Scanned with OKEN Scanner

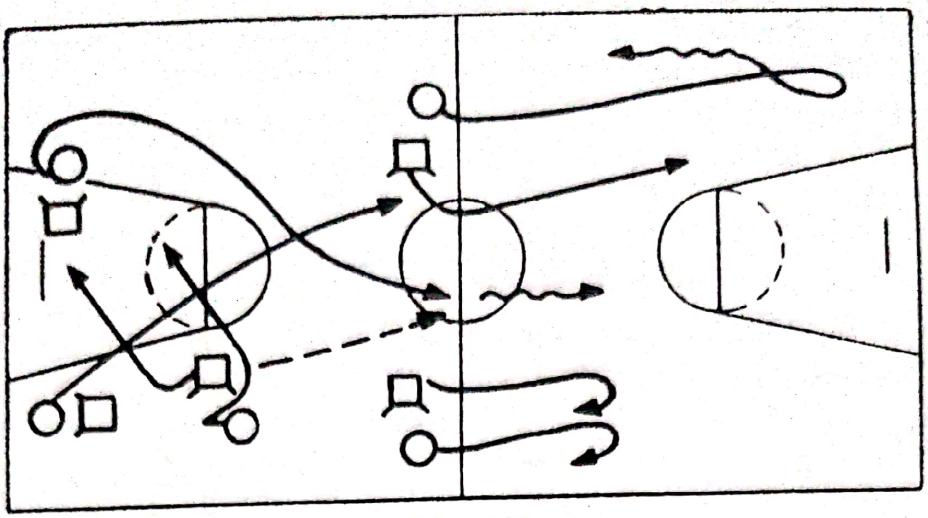


Fig. 109

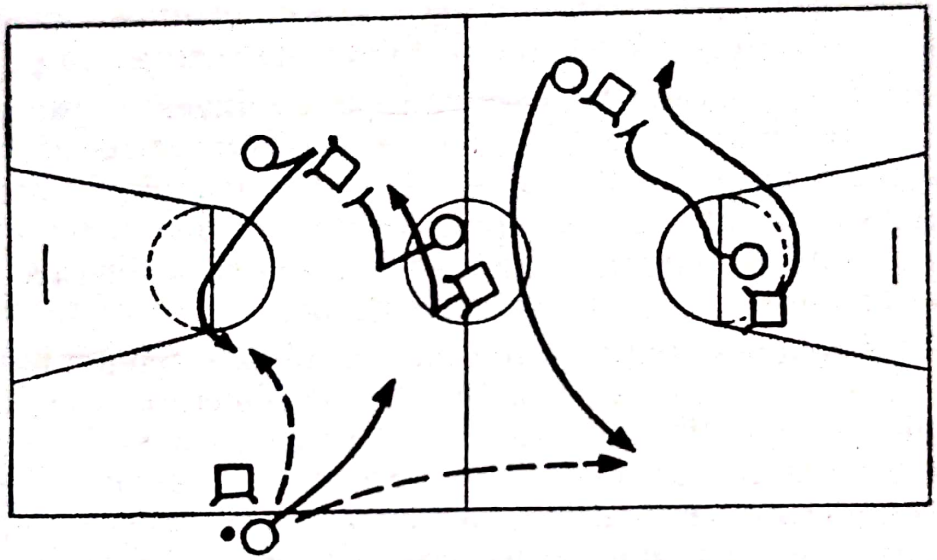


Fig. 110

sau indirect — toți atacanții. O condiție indispensabilă a efectuării acestor combinații este aceea ca toți atacanții să se deplaseze, realizînd demarcări fie individuale, fie colective ; echipele bine pregătite folosesc demarcaje colective sau combină demarcarea colectivă, pe care o efectuează doar doi atacanți, cu demarcarea individuală a celorlalți doi. După părerea noastră, cea mai eficientă trecere este aceasta din urmă. În orice caz, nu recomandăm trecerea prin demarcaje individuale decît împotriva echipelor care nu aplică corect presingul ; aceasta deoarece cei 4 atacanți din teren realizează destul de greu demarcări individuale împotriva celor 5 apărători, întrucît apărătorul atacantului care repune mingea în joc dublează în mod normal pe apărătorul atacantului căruia i se pasează mingea. Figurile 109 și 110 ilustrează cîteva exemple de trecere prin combinații.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a executa trecerea prin combinații în bune condiții se fac următoarele recomandări :

— mingea să fie repusă în joc de atacantul care pasează cel mai bine ; acesta se va deplasa fără grabă spre locul repunerii, fără a prelua mingea ;

— înainte de a prelua mingea, atacantul care o va repune în joc se va depărta cu aproximativ doi pași de linia care delimitează terenul, obligînd pe apărătorul direct să se apropie de linia de demarcație ; de asemenea, plasamentul inițial al atacantului respectiv, înainte de a prelua mingea, se va efectua cu 1—2 m spre coșul propriu, față de locul indicat pentru repunerea mingii în joc ; aceasta pentru a putea efectua la nevoie 1—2 pași, ca să ocupe cea mai favorabilă poziție de repunere a mingii în joc ;

— atacantul care repune mingea în joc, în orice caz nu se va plasa între barele care constituie instalația de susținere a panoului ;

— în timp ce atacantul care va repune mingea în joc se deplasează conform indicațiilor de mai sus, ceilalți patru atacanți se vor demarca ocupînd poziții favorabile pentru combinații pregătite ; după ocuparea acestor poziții, prin joc de picioare și fente de expresie, vor simula demarcări individuale, pentru a distrage atenția apărătorilor de la pregătirea combinațiilor ;

— în timpul ocupării locului, atacantul care repune mingea în joc va observa pozițiile și acțiunile coechipierilor și șansele de succes ale combinațiilor pe care aceștia urmează să le efectueze. După preluarea mingii va aștepta executarea combinațiilor și va pasa coechipierului cel mai bine demarcat ; de asemenea, după efectuarea pasei își va ajuta coechipierii prin vorbire și se va demarca spre panoul advers sau va da ajutor, cînd este cazul, posesorului mingii ;

— combinația tactică efectuată va încerca să demarce pe atacantul (sau atacanții) *care driblează* și protejează mingea cel mai bine și este un virtuoz al *depășirii* în *dribling* — efectuată cu schimbări de direcție, piruete, variații de ritm, de tempo și înălțime etc. ;

— atacantul care a primit mingea liber de marcajul apărătorului va sprinta în dribling către panoul advers, dacă drumul este liber ; de asemenea, se recomandă ca el să nu aștepte marcajul agresiv, ci să paseze unui coechipier mai bine demarcat (de obicei jucătorul centru sau pivot), care are avantajul că după primirea mingii poate să dribleze ; imediat ce a efectuat pasa, atacantul care a trecut în zona de atac va circula inițiind combinații pregătite, conform sistemului de atac, împotriva presingului folosit de echipă.

Scanned with OKEN Scanner

Din cele relatate despre această fază a jocului de baschet — respectiv trecerea din apărare în zona de atac — este necesar să reținem importanța și contribuția ei la succesul acțiunilor ofensive. Dintre cele trei forme de aplicare și realizare a trecerii în atac, cea mai importantă este trecerea rapidă, iar de dată relativ recentă a început să se impună ca o necesitate și cunoașterea trecerii prin combinații.

Trecerea individuală prin dribling. Este o modalitate de trecere în zona de atac, caracteristică baschetului modern care presupune aplicarea presingului om la om (chiar temporar) și a zonei presing (cu aplicarea capcanei — marcajului dublu) prin care se urmărește împiedicarea atacanților de a trece mingea în zona de atac în cele 10 s și chiar preluarea mingii. Agresivitatea și perfecționarea marcajului împotriva purtătorului mingii au determinat și o perfecționare a depășirilor din dribling, perfecționare care la unii jucători a atins culmi de măiestrie cu aspecte de jonglerie îmbinate cu elemente artistico-acrobatice. În afara celor arătate anterior, privind structura depășirilor în dribling, menționăm că acești atacanți includ în structura depășirii driblingul pe la spate, transportul mingii în partea opusă adversarului prin dribling pe sub piciorul oscilant în mers sau din alergare etc.

În efectuarea acestei modalități de trecere individuală în atac facem următoarele recomandări :

— Pentru ca mingea, la repunerea ei în joc, să ajungă la acest virtuoz dribleur, se vor folosi fie demarcajul individual al acestuia, fie demarcarea lui cu ajutorul coechipierilor (arătată la trecerea prin combinații), pentru a-i da posibilitatea ca el să primească mingea.

— După recepționarea mingii, atacantul-dribleur (purtător al mingii), dacă este marcat agresiv, fără a începe driblingul, va pivota pentru a ajunge cu fața spre centru și spre coșul advers și *nu spre linia laterală ;* aceasta, pentru a preveni conducerea lui către linia laterală cînd va dribla și implicit va favoriza marcajul dublu (capcana).

— În această situație atacantul va proteja mingea ofensiv, prin fente de depășire (de plecare în dribling), ceea ce va determina pe apărătorul agresiv să mărească distanța de marcaj pentru a preveni depășirea lui ; situația astfel creată va permite coechipierilor să se demarce, efectuînd *concomitent* dublaje *ofensive* și *defensive*, eliberînd astfel culoarele de dribling pentru purtătorul mingii.

— Rămas în situația de relație 1 la 1, purtătorul mingii va începe depășirea (dacă nu a apărut o situație mai bună de pasare

Scanned with OKEN Scanner

a mingii în zona de atac), structurînd driblingul cu procedee de protejare a mingii prin joc de picioare, dribling pe la spate etc., în raport de situație și de acțiunile apărătorului, avînd avantajul inițiativei și măiestriei personale, căreia i se adaugă prudența apărătorului pentru a evita comiterea unei greșeli personale.

— După depășirea liniei de centru, indicațiile menționate la celelalte modalități de trecere în atac își păstrează valabilitatea și pentru cea descrisă acum.

Ocuparea dispozitivului (de atac) constituie o fază obligatorie numai în cazurile în care contraatacul și trecerea rapidă au fost oprite de apărarea adversă sau s-a renunțat la folosirea lor în mod deliberat. Așa cum am relatat în capitolul despre trecerea din apărare în atac și cum vom arăta în cel despre contraatac, aceste acțiuni tactice colective ofensive, prin justa lor organizare și folosire, se pot transforma în acțiuni de pregătire a atacului care se termină cu o aruncare la coș, renunțîndu-se implicit la fazele de ocupare a dispozitivului și de pregătire a atacului (fază caracteristică a atacului pozițional). Dispozitivul este specific sistemului de atac adoptat de fiecare echipă, fiecărui atacant revenindu-i un anumit post.

Asupra modului în care se efectuează ocuparea dispozitivului de atac am dat indicații în capitolul precedent, referitor la trecerea în atac. În consecință vom face numai cîteva completări și sublinieri, și anume:

— ocuparea dispozitivului de atac trebuie să constituie *o continuare* a fazei anterioare, *fără întreruperi* în circulația de minge și de jucători; deci faza de pregătire a atacului se desfășoară *fără crize* de așezare în dispozitiv;

— ocuparea dispozitivului trebuie să aibă un caracter permanent ofensiv. Pentru aceasta se recomandă folosirea unor începuturi de acțiuni individuale sau colective elementare (combinații între doi atacanți), în care timp ceilalți atacanți își ocupă locurile inițiale în dispozitivul de atac. Acțiunile ofensive sus-menționate se pot termina cu o aruncare la coș (din apropiere), în cazul în care apărătorii comit erori tactice care pot fi valorificate cu succes, cel puțin 80%. Nu se recomandă în această fază aruncările de la semidistanță și distanță decît atunci cînd recuperarea la panou și echilibrul defensiv au fost asigurate;

— circulația jucătorilor care se îndreaptă către locurile lor din sistem trebuie să aibă un caracter ofensiv, să constea, deci, în partea lor inițială, în pătrunderi orientate către coș prin dispozitivul de apărare;

Scanned with OKEN Scanner

— în timpul ocupării dispozitivului de atac, circulația de minge va continua și, pe cît posibil, nu va fi întreruptă de dribling decît pentru a favoriza demarcarea unui coechipier ;

— combinațiile tactice elementare, executate de atacanții care acționează în sectorul în care se află mingea, coroborate cu circulația celorlalți atacanți care se deplasează pentru ocuparea locurilor respective, trebuie să lase apărătorilor impresia că atacul pozițional (circulația tactică de bază) a început. Prin această manevră sînt dejucate, de multe ori, anumite tactici speciale de apărare pregătite de echipa adversă ;

— ocuparea dispozitivului de atac trebuie să dureze cît mai puțin, pentru a se cîștiga timp de reluare a pregătirii atacului în cazul eșuării lui fără pierderea posesiei mingii ;

— o repartizare judicioasă a adversarilor în apărarea om la om sau a locurilor (subzonelor) în apărarea pe zonă favorizează atît trecerea rapidă în atac, cît și ocuparea dispozitivului. Această repartizare a sarcinilor de apărare reprezintă aplicarea unui principiu de tactică în jocurile sportive (și în special în baschet), acela al *organizării apărării în funcție de atac.* Acest principiu este valabil în situația în care concepția de joc care urmează a fi aplicată are ca verigă principală valoarea și eficacitatea atacului. Totuși, chiar atunci cînd nu se merge integral pe aplicarea acestui principiu, în limita posibilităților, se va ține seama de acest deziderat prin care sarcinile din apărare să favorizeze dezvoltarea ulterioară a atacului.

Pregătirea atacului. Faza cea mai importantă a atacului este pregătirea lui. Așa cum s-a reținut și din prezentarea fazelor precedente, însuși contraatacul și trecerea în terenul de atac pot fi asimilate fazei de pregătire a atacului : fie ca faze intermediare, fie ca pregătire propriu-zisă, în cazurile în care ele se termină cu o aruncare la coș. Scopul acestei faze a atacului este acela de a dezorganiza apărarea adversă și de a crea unuia sau mai multor atacanți un plasament și poziții cît mai favorabile din care să poată arunca la coș. Mijlocul de bază în pregătirea atacului îl constituie circulațiile tactice. Circulația tactică are un pronunțat caracter organizat, astfel încît aruncarea la coș (care este o acțiune individuală) să nu reprezinte decît o consecință logică a efortului colectiv.

Forma generală de organizare și coordonare a acțiunilor jucătorilor în cadrul căreia se aplică circulația tactică se numește sistem. Despre sistemele de atac și despre circulațiile tactice ne vom ocupa în cadrul unor capitole speciale. Pregătirea atacului în accepțiunea curentă trebuie considerată totuși ca fază care succede ocupării dispozitivului și care precede și condiționează aruncarea la coș

Scanned with OKEN Scanner

(finalizarea atacului). Pregătirea atacului constă dintr-o succesiune de *acțiuni tactice individuale și colective*. Succesul lor este condiționat de numărul și gradul de însușire al procedeelor tehnice și de gradul de dezvoltare a gîndirii tactice. Acțiunile tactice individuale formează un capitol al tacticii cunoscut sub denumirea de *tactică individuală*. *Acțiunile tactice colective realizate la nivelul unei coordonări a acțiunilor individuale a doi sau trei jucători sînt cunoscute sub denumirea de combinații tactice* și alcătuiesc capitolul de tactică colectivă fundamentală; aceasta spre deosebire de *tactica colectivă de echipă* care constituie o denumire generică dată acțiunilor conjugate ale *întregii* echipe.

— *Ultimele* două-trei combinații tactice și acțiuni individuale care preced aruncarea la coș constituie o *subdiviziune* a pregătirii atacului denumită *prefinalizare*.

Finalizarea atacului. Vezi „Aruncarea la coș" din cadrul acțiunilor tactice individuale în atac (pag. 242).

Recuperarea la panou este analizată la sfîrșitul capitolului care tratează acțiunile individuale în atac (pag. 244).

PRINCIPIILE ATACULUI

Ca și apărarea, atacul trebuie să aplice o serie de principii, rezultat al generalizării practicii și experienței echipelor de baschet. Aplicarea acestor principii asigură eficacitatea atacului și oferă posibilitatea de organizare a lui; nerespectarea lor are efecte negative care se materializează prin ineficacitate și, în ultimă instanță, prin eșecuri. Desigur, că, în afara principiilor, mai există o serie de reguli tactice care, pe de o parte, au aplicativitate limitată numai la nivelul anumitor sisteme și forme de utilizare a lor, iar pe de altă parte constituie numai mijloace tactice de aplicare a principiilor atacului.

Principiile atacului trebuie considerate în *relația antagonică* dintre apărare și atac, ținîndu-se seama de principiile apărării. Principiile atacului sînt următoarele:

PRINCIPIUL ATACĂRII COȘULUI ADVERS

Aplicarea acestui principiu determină orientarea și subordonarea tuturor acțiunilor în direcția realizării scopului imediat al fiecărui atac, înscrierea unui coș; aplicarea acestui principiu constituie nota specifică *ofensivă* a atacului. Principiul atacării coșului trebuie să stea la baza stabilirii concepției de atac a echipei și, în continuare, la baza circulațiilor tactice utilizate la pregătirea

Scanned with OKEN Scanner

atacului. Atacarea coșului trebuie să constituie nota caracteristică, pe cît posibil, a oricărei acțiuni individuale sau colective. În cadrul sistemelor de atac, aplicarea acestui principiu se realizează prin *orientarea* circulației de minge și de jucători *în adîncime*, către coș. În general, dacă nu este posibil ca atît mingea, cît și atacanții să circule concomitent către coș, principiul atacării coșului reclamă ca una din cele două circulații să fie orientată spre coș.

PĂSTRAREA POSESIEI MINGII

Posesia mingii este o condiție pentru a ataca. Se știe cît de greu se intră în posesia mingii ; aceasta se petrece, de obicei, după primirea unui coș. Dacă o echipă pierde posesia mingii fără a înscrie la rîndul ei un coș, rezultatul jocului nu mai poate fi favorabil, în caz că lucrul acesta se petrece repetat. În meciurile echilibrate, la echipele fruntașe, o diferență de 2—3 coșuri realizată în prima repriză poate fi menținută, uneori, pînă la sfîrșit, deoarece echipa în avantaj aplică principiul posesiei mingii, avînd în același timp și resursele corespunzătoare (pregătirea fizică, tehnică și tactică, omogenitatea jucătorilor de rezervă etc.) în vederea acestui scop.

Teoretic, aplicarea principiului păstrării posesiei mingii presupune a nu pierde mingea decît ca urmare a unei aruncări la coș reușite. Desigur, aceasta este o condiție ideală. Totuși, aplicarea acestui principiu nu admite pierderea posesiei mingii prin comiterea de infracțiuni sau greșeli de joc ; reținem deci indicația că atacul trebuie astfel desfășurat, încît să se termine cu o aruncare la coș, *motivată* din punct de vedere tactic ; aceasta presupune o bună pregătire a atacului, calm și lipsă de grabă în a finaliza, suficientă maturitate în joc, în sensul reluării pregătirii atacului în cazul în care încercarea de a finaliza a eșuat. Păstrarea posesiei mingii se traduce prin *protejarea acesteia* atît în acțiunile individuale, cît și în cele colective. În acțiunile colective, posesia mingii se păstrează printr-o bună circulație tactică, care să asigure *echilibrul defensiv* și *dublajul*. De asemenea, sînt contraindicate pasele, și mai ales, angajările riscante, nemotivate tactic, precum și forțarea finalizării, în cazul în care apărarea a reușit să prevină această acțiune. În cazul unui eșec în aplicarea contraatacului și atacului spontan, improvizat după trecerea rapidă, nu se recomandă atacarea coșului fără o pregătire colectivă organizată prin minimum patru pase. Păstrarea posesiei mingii nu înseamnă renunțarea la circulație, la atacarea coșului și la trecerea la atac pasiv ; dimpo-

trivă, atacul își va păstra caracterul agresiv (ofensiv) și rapiditatea, cu participarea tuturor atacanților. Posesia mingii are o mare aplicativitate, mai ales în situațiile unui scor apropiat. *Ultima încercare de păstrare a posesiei mingii o constituie recuperarea.*

ADAPTAREA ATACULUI LA SPECIFICUL APĂRĂRII

Deși preconizăm inițiativa și impunerea ritmului de joc de către echipa proprie, astfel încît adversarul să fie nevoit să-și desfășoare jocul numai prin acțiuni de răspuns la inițiativa echipei proprii, totuși, inițiativa, impunerea ritmului și a condițiilor de desfășurare tactică a jocului de către echipa proprie nu trebuie interpretate mecanicist. În acest sens, precizăm că trebuie să se țină seama de particularitățile apărării adverse și, în funcție de aceste particularități, să se ia măsurile de desfășurare și conducere a atacului, astfel încît *să se asigure tocmai păstrarea inițiativei și impunerea ritmului* și a condițiilor de atac la care ne-am referit. În această privință, pentru a exemplifica, nu se recomandă folosirea, cu precădere, a depășirilor împotriva unei apărări aglomerate și nici a blocajelor anterioare și a aruncărilor de la semidistanță împotriva apărărilor agresive, deși echipa proprie are drept caracteristică una din aceste concepții de organizare a atacului. În consecință, echipa care își bazează atacul pe depășiri, presupunînd că nu excelează prin aruncări de la semidistanță, va ataca o apărare aglomerată prin presarea acestei apărări. Aceasta, bineînțeles, dacă echipa din atac nu are capacitatea de a realiza scoaterea apărătorilor din sectorul de sub panou, așa cum se preconizează în mod normal atacul apărărilor aglomerate.

Ca încheiere, reținem, deci, că *adaptarea atacului la specificul apărării nu înseamnă renunțarea la inițiativă, ci crearea condițiilor de menținere a ei în situații concrete, noi.*

Aplicarea acestui principiu reprezintă, totodată, o localizare la specificul atacului a uneia dintre caracteristicile tacticii de joc, în general, denumită elasticitate.

DETERMINAREA ADVERSARULUI SĂ COMITĂ ERORI ȘI VALORIFICAREA ACESTORA

Pregătirea atacului urmărește să înfrîngă rezistența apărării contracarînd măsurile pe care ea le-a luat pentru a nu permite înscrierea de coșuri. Prin pregătirea atacului se preconizează realizarea unei situații în care particularitățile cu caracter forte ale atacului propriu să coincidă în acțiunile din teren cu părțile slabe

Scanned with OKEN Scanner

ale apărării adverse; prin aceasta apărarea este pusă în situație de inferioritate, este constrînsă să greșească; un exemplu în acest sens îl constituie apariția și angajarea unui jucător înalt, apărat de adversar scund, într-un sector din apropierea coșului.

Reținem deci, în acest sens, că aplicarea principiului enunțat se reflectă, în primul rînd, în concepția care stă la baza fazei de pregătire a atacului și, natural, la realizarea ei.

În afară de aceasta, prin acțiuni individuale și colective elementare, care compun circulația tactică folosită de echipă, trebuie încercat de a *impune* adversarilor comiterea unor erori; aceste erori sînt fie de ordinul corectitudinii și preciziei în executarea procedeelor tehnice, fie de oportunitate tactică, fie de lipsă de atenție. Odată provocate aceste erori, ele trebuie în mod necesar valorificate, fructificate prin acțiuni individuale sau colective corespunzătoare situației favorabile nou ivite și terminate cu aruncare la coș. Chiar determinarea adversarilor valoroși să comită greșeli personale, care să ducă la eliminarea lor, constituie un mijloc de aplicare a acestui principiu. În fine, mai prezentăm ca o greșită desfășurare a atacului, ca o nerespectare a principiului arătat, practica unor jucători care, angrenați într-o circulație tactică oarecare, nu sînt preocupați de a sesiza greșelile de apărare ivite și continuă cu tenacitate circulația începută. Acesta este un aspect de formalism, de schematism rigid care, de cele mai multe ori, duce la eșec; disciplina tactică în atac nu trebuie să se traducă prin lipsă de inițiativă și orientare tactică.

ASIGURAREA

Atît pentru a preveni contraatacul, cît și pentru a facilita reluarea circulației tactice în cazul împiedicării finalizării ei este imperios necesară asigurarea. Ea se realizează prin jucătorii care asigură echilibrul defensiv (prezentat în cadrul apărării).

FACTORII ATACULUI

Factorii atacului constituie mijloacele tactice fundamentale care, împreună cu alte măsuri, contribuie la punerea în valoare a particularităților în pregătire, ca și pe cele de alt ordin (fizic, psihic etc.) ale atacanților, în vederea obținerii succesului în desfășurarea atacului. Date fiind posesia mingii și inițiativa în acțiuni, care teoretic constituie un atribut al atacului, factorii atacului sînt mult mai numeroși decît cei ai apărării.

Scanned with OKEN Scanner

PLASAMENTUL ÎN ATAC ȘI ANTICIPAREA ACȚIUNILOR

Aspectele generale ale acestui factor au fost prezentate și analizate cu ocazia expunerii tacticii individuale în apărare. Ca și în apărare plasamentul în atac este un factor de bază al jocului și este integrat ca fază incipientă a acțiunii individuale, denumită demarcaj sau demarcare. Plasamentul în atac trebuie considerat ca un factor dinamic care pretinde deplasări succesive și continue care să permită participarea activă la desfășurarea atacului, deplasări determinate de fazele de joc, mereu schimbătoare. Orice deplasare a oricărui coechipier, a unui apărător sau a mingii determină, în mod necesar, schimbarea locului din teren, deci un nou plasament. Plasamentul trebuie interpretat ca ocuparea unei poziții active care, pe de o parte, să permită participarea efectivă la desfășurarea atacului (a diferitelor lui faze), inclusiv posibilitatea de *a primi mingea*, iar pe de altă parte să constituie o alarmă și un pericol pentru apărare, determinînd atragerea supravegherii respectivului atacant de către cel puțin un apărător ; prin aceasta se favorizează indirect succesul acțiunilor ofensive întreprinse de ceilalți atacanți.

În privința anticipării acțiunilor sînt valabile indicațiile date în capitolul care tratează problema plasamentului în apărare.

ACȚIUNILE INDIVIDUALE ÎN ATAC

Demarcarea. Pentru efectuarea atacului oricare atacant trebuie să ocupe locuri favorabile, libere de acțiunea de marcaj efectuată de apărător. Ocuparea acestor locuri poartă numele generic de *plasament în atac*, iar ca denumire specifică — pe acela de *demarcare* sau *demarcaj*.

Încercînd a da o definiție, arătăm că *demarcarea este acțiunea prin care un atacant ocupă succesiv cele mai favorabile locuri și poziții în teren, unde să poată primi mingea și să întreprindă acțiuni ofensive*. Demarcarea se realizează prin acțiuni individuale sau prin acțiuni efectuate cu sprijinul coechipierilor sau, involuntar, chiar al apărătorilor. Scopul imediat al demarcării este acela de a ocupa o poziție cît mai favorabilă, în care atacantul să primească mingea pentru a arunca la coș sau a o pasa unui coechipier mai bine demarcat. Demarcarea se realizează printr-o utilizare judicioasă și oportună a procedeelor tehnice de mișcare în teren.

De asemenea, trebuie înțeleasă nu ca o acțiune izolată, ci ca o înlănțuire de demarcaje succesive determinate de participarea atacantului la pregătirea atacului. Acțiunea individuală, în consecință, trebuie să se încadreze în efortul colectiv al atacului,

Scanned with OKEN Scanner

căutînd să-l favorizeze și, în orice caz, să nu-l stinghereasca. Demarcarea presupune lupta cu apărătorul sau apărătorii și învingerea opoziției și, mai ales, a vigilenței acestora. Arătam la început că scopul demarcării este acela de a realiza condiții favorabile de primire a mingii. Totuși trebuie să subliniem că un bun demarcaj contribuie indirect la succesul acțiunilor celorlalți atacanți, prin aceea că atrage un apărător, dislocîndu-l din dispozitivul de apărare și eliberînd astfel drumul spre panou altui atacant; idealul este acela ca toți ceilalți patru atacanți să fie demarcați permanent, permițînd atacantului posesor al mingii să paseze aceluia aflat în poziția cea mai favorabilă. În lupta cu apărătorul, atacantul trebuie să acționeze în funcție de particularitățile apărătorului, valorificînd lipsurile privind calitățile motrice și pregătirea acestuia, precum și calitățile proprii. Întrucît în rîndurile de față ne ocupăm de demarcarea individuală (cea cu sprijin va fi prezentată în cadrul acțiunilor tactice colective), arătăm că pentru aceasta atacantul va trebui să se deplaseze, să circule, circulația constituind un factor al atacului, care va fi prezentat ulterior. Procedeele cele mai indicate în efectuarea demarcării individuale sînt:

— deplasarea spre un sector liber din terenul de atac;
— schimbări repetate în ritmul alergării;
— schimbări de direcție în timpul alergării;
— opriri bruște din alergare în sensuri variate, urmate de opriri în aceeași direcție sau în direcții diferite;
— piruete;
— fente (în diferite combinații);
— joc de picioare;
— combinări ale procedeelor menționate, executate de pe loc sau din deplasare.

Indiferent de procedeele folosite, demarcarea individuală efectuată cu scopul de a primi mingea, în funcție de direcția pasei și de poziția apărătorului, se poate împărți în demarcaj în adîncime (spre coș), lateral și înapoi. Toate demarcajele urmăresc interceptarea mingii pe traiectorie, ferind-o de apărător. Cea mai recomandabilă este demarcarea în adîncime, spre coș, ea avînd un caracter vădit ofensiv. Demarcarea laterală și înapoi au un scop de manevră, respectiv intrarea în posesia mingii, în vederea pregătirii unor acțiuni ulterioare cu caracter ofensiv. Indiferent de procedeul de acțiune, se recomandă ca o regulă indispensabilă a primirii mingii aceea ca ea să nu fie prinsă pe loc, ci din deplasare. Această prindere a mingii precedată de deplasare este cunoscută sub denumirea de *ieșire în întîmpinarea mingii*. Valabilitatea denumirii se extinde în special în demarcarea laterală, unde ieșirea în

întîmpinarea mingii asigură scurtarea traiectoriei și reduce astfel posibilitatea apărătorului de a ieși la intercepție. În privința prinderii mingii în cazul demarcării în adîncime (spre coș), aceasta se poate efectua fie prin deplasarea spre minge — ca la demarcarea laterală — fie printr-o deplasare perpendiculară sau oblică către coș, urmînd ca mingea să fie prinsă pe așa-numita *poziție viitoare* sau *la întîlnire*. În demarcarea pentru a primi mingea pe poziția viitoare, atacantul se va deplasa fie îndepărtîndu-se de apărător direct spre coș, fie într-un plan lateral față de coș (spre una din liniile laterale). În orice caz, trebuie reținută această regulă principală în demarcarea pentru a primi mingea, anume că ea trebuie făcută din deplasare rapidă, chiar dacă este necesar a se efectua numai o săritură de un pas în întîmpinarea mingii. Se recomandă, de asemenea, înainte de a ieși în întîmpinarea mingii, efectuarea unei fente de plecare în direcția opusă locului mingii, continuată de plecare spre minge; aceasta pentru a depărta și mai mult pe apărător de locul unde se va efectua prinderea.

Ca indicații suplimentare, a căror aplicare contribuie la eficacitatea demarcării, enumerăm următoarele:

— în circulația lor, atacanții să nu alerge inutil și uniform; prin aceasta nu se dă ocazia apărătorilor de a anticipa acțiunile atacanților și, în același timp, îi distrage de la apărarea colectivă;

— desprinderea de apărător trebuie să se execute brusc și numai în momentul premergător acțiunii;

— desprinderea să fie hotărîtă și energică, fără ezitări, pentru a nu da posibilitate apărătorului să reia marcajul normal și pentru a nu induce în eroare pe coechipierul posesor al mingii, în vederea evitării pasei la intercepție;

— demarcarea nu trebuie executată spre un loc către care un alt coechipier a început demarcarea și nici către locul pe care se află deja un coechipier demarcat.

Pătrunderea este un procedeu special de demarcare. Ea este urmată, în mod normal, de primirea mingii (ca efect al angajării) și de aruncarea la coș. Încercînd a-i da o definiție, putem spune că *pătrunderea constituie acțiunea de demarcare către coș și în apropierea lui, efectuată în viteză și forță în vederea primirii mingii* și aruncării ei în coș.

În efectuarea pătrunderii trebuie să se țină seama ca demarcarea efectuată să favorizeze angajarea; aceasta înseamnă ca atacantul posesor al mingii să aibă posibilitatea de a sesiza pătrunderea și în același timp de a pasa (de a angaja) celui care a pătruns, fără riscul interceptării mingii. O pătrundere bine efectuată nu trebuie să comporte pase speciale decît în cazul unei foarte

Scanned with OKEN Scanner

bune pregătiri a posesorului mingii. În cazul în care nu a primit mingea, atacantul va continua să circule pentru a elibera culoarul respectiv altor atacanți.

Depășirea. *Depășirea este o acțiune tactică individuală prin care atacantul purtător al mingii se eliberează de marcajul corect și eficient al apărătorului direct (sau chiar al mai multor apărători) în scopul realizării unei sarcini ofensive.* Depășirea se folosește, deci, pentru apropierea de panou și efectuarea aruncărilor la coș, pentru a pasa în continuare sau, în general, a menține posesia mingii.

Depășirea constă din complexe de procedee tehnice structurate cît mai divers și din valorificarea calităților motrice, în special: viteza (cu cele trei forme de manifestare a ei — de reacție, de execuție și de deplasare), îndemînarea și detenta. Reușita depășirii este condiționată de:

— numărul (varietatea) procedeelor tehnice cunoscute și însușite de atacant;

— gradul de însușire a procedeelor tehnice integrate în acțiune;

— gîndirea tactică a atacantului;

— calitățile motrice, morale și de voință ale atacantului;

— valoarea apărătorului (gradul lui de pregătire și calitățile lui);

— cunoașterea de către atacant a particularităților apărătorului.

Sarcina imediată a depășirii, care poate fi considerată prima și cea mai dificilă fază a ei, este obținerea de către atacantul posesor al mingii a *primului plan* în direcția voită și posibilitatea de a acționa eficient, liber de marcajul corect al apărătorului.

În executarea ei, această acțiune tactică individuală prezintă mai multe faze:

a) *Judecarea situației.* Aici intervine rolul gîndirii tactice. Din momentul în care începe depășirea și pînă ajunge la coș, atacantul trebuie să prevadă o serie de eventualități și să știe să le rezolve cît mai bine, pentru ca acțiunea să aibă succes (el trebuie să analizeze și să prevadă faza în întregime).

Atacantul care execută depășirea trebuie să-și aleagă fenta sau complexul de fente mai eficiente, precum și culoarul pentru acțiunea finală.

b) *Efectuarea fentei sau a complexului de fente* (efectuarea simulărilor).

Scanned with OKEN Scanner

c) *Sesizarea răspunsului adversarului și corectarea eventuală a planului inițial* prin alegerea unei alte fente, a altei acțiuni finale sau crearea altui culoar, dacă situația o cere.

d) *Depășirea propriu-zisă* — ocuparea primului plan.

Ca elemente de bază folosite în cadrul depășirii reținem: gîndirea tactică, procedeele tehnice (în special fenta, driblingul și mișcarea în teren) și calitățile motrice și moral-volitive (inițiativa, curajul, hotărîrea etc.).

Cîteva indicații privind efectuarea depășirii:

— jucătorul care efectuează depășirea să încerce să anticipeze totdeauna răspunsul apărătorului. Aceasta se face prin judecarea situației de pe teren, care este în funcție de faza de joc: dacă se află mai aproape sau mai departe de panou, plasamentul și acțiunea celorlalți coechipieri sau adversari etc.;

— să valorifice în permanență situațiile favorabile și să aibă inițiativă; se știe că aproape întotdeauna apărătorul acționează cu o fracțiune de secundă în urma atacantului, situație care avantajează pe atacant și pe care el trebuie s-o valorifice;

— atacantul trebuie să ia măsuri în caz de eșec (să cunoască rolul dublajului și al echilibrului defensiv etc.);

— dacă faza de simulare, de fentare, a reușit (deci apărătorul s-a deplasat decisiv), atunci începe depășirea propriu-zisă și valorificarea succesului;

— depășirea propriu-zisă începe cu deplasarea segmentelor corpului și apoi a mingii, în sensul că segmentele (un picior și trunchiul) se interpun între apărător și minge și apoi mingea se duce spre direcția depășirii;

— intrarea în posesia mingii (care precede depășirea) se recomandă să se facă într-un timp (cu oprirea pe ambele picioare), pentru a avea picior oscilant în efectuarea pivotului pe oricare din ele. În cazul opririi în doi timpi, piciorul oscilant să rămînă sau să se ducă în prealabil înapoi;

— echilibrul jucătorului se asigură prin ducerea centrului de greutate pe marginea internă a piciorului;

— se vor executa fandări false — balansuri — care să constituie impulsuri pentru mișcarea următoare; acestea se vor face cu condiția ca jucătorul atacant să nu se dezechilibreze;

— acțiunea de depășire (intrarea pe culoarul eliberat) trebuie să se execute în timp ce *apărătorul este în mișcarea de apropiere de atacant* sau dezechilibrat în partea opusă culoarului;

— în efectuarea depășirii este necesar ca atacantul să acționeze cu multă hotărîre și calm și să evite, pe cît posibil, riscurile.

Scanned with OKEN Scanner

Exemple de complexe, de structuri de procedee tehnice folosite în depășire :

Depășiri de pe loc :

— fentă de pasă, dribling și aruncare la coș ;
— fentă de aruncare, dribling și aruncare la coș ;
— fentă de pasă, fentă de aruncare, dribling și aruncare la coș ;
— fentă de depășire (dribling) stînga-pauză-dribling pe aceeași parte și aruncare la coș ;
— idem pe partea dreaptă ;
— fentă de depășire stînga-dreapta, depășire prin stînga, dribling și aruncare la coș ;
— idem, depășire prin dreapta ;
— fentă de aruncare la coș, fentă de depășire simplă sau dublă și aruncare la coș.

Depășire bazată pe fentă de pivot :

— protecție de minge prin lucru de brațe — depășire prin surprindere ;
— protecție de minge, retragerea piciorului oscilant (aducerea apărătorului aproape), depășire prin pivot înainte (pășire), dribling și aruncare la coș ;
— aceeași, cu depășire prin pivot înapoi ;
— protecție de minge prin pivot, cu spatele la adversar și la coș, fentă de depășire pe o parte, depășire prin partea opusă ;
— aceeași, cu fentă dublă de depășire.

Structuri complexe care pot precede depășirea :

De pe loc :

— deplasare, prinderea mingii, oprire într-un timp, fentă de depășire stînga, depășire prin dreapta, dribling și aruncare la coș ;
— deplasare, prinderea mingii cu oprire în doi timpi, cu fentă de depășire în direcția timpului al doilea de oprire, depășire prin partea opusă, dribling, aruncare la coș ;
— deplasare, prinderea mingii cu oprire în doi timpi, pivot înapoi, depășire, dribling și aruncare la coș.

Din deplasare (din pătrundere) :

— prindere de minge cu pas sărit, pași variați în funcție de culoarul de pătrundere ;
— prindere de minge cu pas săltat, pași variați în funcție de culoarul de pătrundere ;
— prinderea mingii din piruetă, dribling și aruncare la coș ;
— prindere de minge, fentă de pasă pe primul pas și aruncare la coș.

Scanned with OKEN Scanner

Din dribling :

— dribling, prindere de minge (care se poate face cu pași săltați sau săriți) pasul dublu cu pași lungi (depășind apărătorul) și aruncare la coș ;
— dribling, schimbare de direcție din dribling, oprire bruscă și aruncare la coș din săritură ;
— dribling în deplasare, dribling pe loc, depășire prin surprindere (cu dribling) ;
— dribling, ultima bătaie mai înaltă, schimbarea de direcție și plecare pe partea opusă.

APĂRAREA ÎMPOTRIVA DEPĂȘIRILOR

NOTĂ

Deși această acțiune face parte din apărare, pentru o mai bună înțelegere, am considerat oportun să o prezentăm în contextul depășirii.

Apărarea împotriva depășirii începe prin judecarea situației concrete de pe teren.

Apărătorul va ține seama de următoarele :

— dacă adversarul aruncă bine la coș de la semidistanță, de pe loc și din săritură ;
— de locul unde pericolul este cel mai mare ;
— de culoarul care trebuie închis.

Apoi apărătorul va lua măsurile necesare pentru evitarea depășirii.

— Va adopta o poziție corectă, joasă, echilibrată (greutatea corpului aflîndu-se mai mult pe marginea internă a labei piciorului și vîrfurile orientate puțin înăuntru), determinată de locul unde atacantul ține mingea (sus sau jos).

Va căuta să-l determine pe atacant să meargă spre culoarul aglomerat sau cel puțin lateral, depărtîndu-l de coș.

— Privirea va fi îndreptată la minge și la picioarele atacantului, în special la piciorul fix și nu la cel oscilant. Apărătorul va căuta să observe cu privirea și pe ceilalți coechipieri și adversari, acest lucru dîndu-i posibilitatea să facă o eventuală schimbare sau să evite un blocaj care i s-ar efectua în favoarea atacantului pe care-l marchează și care încearcă să execute o depășire.

Prezentăm în continuare modul în care trebuie să acționeze apărătorul la diferitele faze ale depășirii :

— *Cînd atacantul execută fenta de depășire*, apărătorul va face un pas înapoi sau oblic-înapoi spre culoarul periclitat sau spre mîna îndemînatică a atacantului — toate acestea în funcție de

Scanned with OKEN Scanner

situația concretă de joc. Acțiunea este recomandată numai cînd atacantul duce mingea către sol și nu în poziția de pregătire a aruncării la coș.

— *Cînd atacantul execută fenta de aruncare*, apărătorul va duce în sus brațul dinspre mîna preferată a atacantului, fără să sară (nu părăsește solul) decît atunci cînd mingea este pe punctul de a părăsi mîna atacantului. Privirea va fi îndreptată la minge și la articulațiile pumnului (nu la coate). Apărătorul trebuie să fie foarte atent și să facă deosebire între fentă și greșeala de protecție, pentru a acționa agresiv prin lovire sau smulgere a mingii. Prin folosirea lucrului activ de brațe și picioare, apărătorul trebuie să-l determine pe atacant să dribleze măcar o dată pe loc, știut fiind că după consumarea driblingului posibilitatea de acțiune cu mingea este limitată și mai redusă ca agresivitate.

— În caz că atacantul a început depășirea, apărătorul va căuta să-i „taie" drumul pe care acesta se deplasează. Dacă nu are timp suficient, se va efectua o schimbare de adversar în apărare sau se va face o simplă urmărire a atacantului în dribling, căutînd însă să-l oprească din dribling sau să-i scoată mingea din dribling și, în ultimă instanță, să execute capacul în momentul aruncării la coș.

Scoaterea mingii din dribling. Se efectuează în funcție de poziția atacantului și a apărătorului.

Sînt mai multe situații:

— *Atacant și apărător, ambii în poziții statice*. Apărătorul va face o fandare sau o ușoară săritură odată cu ducerea brațului înainte. Aceasta se va executa concomitent cu impulsul dat mingii de către atacant, după ce acesta a început driblingul pe loc. Apărătorul va căuta fie să scoată mingea lateral, fie să o blocheze sau să intre în posesia ei.

— *Apărătorul static, atacant în dribling*. Apărătorul va aștepta pe atacant, după ce în prealabil a adoptat o poziție joasă și echilibrată pe culoarul cel mai prielnic pentru depășire, determinîndu-l astfel să-l ocolească.

Scoaterea mingii o va executa, de regulă, cu brațul din partea mingii.

Dacă distanța de atacat este mai mare, apărătorul va executa o fandare laterală și va căuta să scoată mingea. Acțiunile brațului și ale mîinii vor fi foarte rapide și vor *începe odată cu plecarea mingii din mîna atacantului*, astfel încît să intervină pe traiectorie în momentul în care mingea ricoșează din teren spre mîna atacantului.

Această indicație este valabilă pentru toate situațiile de scoatere a mingii din dribling.

În caz că atacantul a depășit apărătorul, acesta va folosi o piruetă pentru a ajunge cu mîna îndemînatică spre minge. În caz că nu reușește să scoată mingea, se continuă urmărirea atacantului în dribling, aplicîndu-se regulile cunoscute ale marcajului efectuat atacantului care driblează, descrise mai jos.

Atacant și apărător în deplasare. Apărătorul va căuta să ajungă pe același plan cu atacantul sau chiar să-l depășească prin alergare atletică (sprint), urmată de o ușoară săritură înainte, căutînd să scoată mingea cu mîna din aceeași parte, așa cum s-a descris mai sus. Ajungerea pe același plan cu atacantul este o condiție indispensabilă. În cazul în care acționează din spatele atacantului, totdeauna intervenția apărătorului eșuează și se soldează cu o greșeală personală. Dacă distanța dintre atacant și coș este mai mare, apărătorul va alerga pe lîngă atacant, căutînd să-l depășească aproximativ cu un umăr, și va alege momentul cel mai favorabil de executare a scoaterii mingii din dribling. Acest moment îl indică înălțimea la care atacantul execută driblingul. În consecință, se recomandă ca apărătorul să intervină cînd atacantul a executat un dribling înalt. În această situație, de multe ori apărătorul poate chiar intra în posesia mingii, efectuînd și continuînd el, la rîndul său, driblingul început de atacant.

Aruncarea la coș (finalizarea atacului). Aruncarea la coș este o acțiune individuală și constituie faza de finalizare a atacului. Ea reprezintă faza cea mai importantă, eficiența ei contribuind în mod efectiv la adjucarea victoriei. În afară de aspectul tactic, ea trebuie considerată ca un element tehnic fundamental care trebuie pregătit atent și îndelungat. Cei mai „temuți" atacanți sînt cei care au precizie la aruncările la coș, și părerea specialiștilor este aceea că cea mai bună tactică este „să ai coș". În jocul modern, atacantul care nu realizează puncte este neglijat de apărător, care va flota sau aglomera și prin aceasta va îngreuia mult jocul celorlalți atacanți. O echipă fără aruncători de la distanță și semidistanță va găsi mereu în față o apărare „în zonă" sau cu „aglomerare" în care nici aruncările din apropiere nu mai pot fi realizate. În schimb, bunii aruncători de la distanță vor scoate apărarea din spațiul de sub coș și vor reuși să manevreze cu multă ușurință.

Foarte importante sînt și aruncările libere care în fond reprezintă tot faza de finalizare a atacului și a cărei execuție eficientă duce, de cele mai multe ori, la victorie.

Voleibolarea este o acțiune individuală, denumită așa, deoarece manevrarea mingii este asemănătoare cu aceea de pasare a mingii în jocul de volei. Scopul ei este de a introduce mingea în coș sau de a intra în posesia celui care voleibolează sau a unui

Scanned with OKEN Scanner

coechipier, în cazurile în care mingea nu poate fi voleibolată în coș. Mingea se împinge cu degetele după ce în prealabil aceasta a fost reținută un oarecare timp pe ele.

Voleibolarea se execută *cu ambele mîini* în cazul în care atacantul care a ocupat în mod clar primul plan la panou — deci liber de intervenția apărătorului — și mingea are punct de cădere deasupra și în fața atacantului, la o distanță de aproximativ o lungime de braț (cu cotul ușor îndoit). Mingea va fi lovită în momentul maxim al săriturii sau chiar la începutul coborîrii, după ce în maximum de înălțime a săriturii mingea a fost reținută pe degete. Prin acțiunea de întindere a coatelor și aceea de împingere cu ajutorul degetelor și al mîinilor, mingea va fi trimisă lent deasupra coșului, astfel încît să-l depășească pe deasupra puțin, cu calota ei inferioară. Dacă distanța de coș este ceva mai mare decît lungimea unui braț, se recomandă ca mingea să fie voleibolată în panou, astfel ca apoi să ricoșeze în coș. Voleibolarea va fi urmată de o nouă săritură, pentru a recupera mingea în caz de eșec. La fel se execută, cînd este necesar, și voleibolarea către un coechipier.

Voleibolarea cu o mînă se folosește cînd atacantul este aproape de panou și sare concomitent cu unul sau doi apărători. Încercînd să ajungă la minge cu o singură mînă, aceasta îi asigură atingerea mingii într-un punct al săriturii mai înalt decît la voleibolarea cu ambele mîini și în plus are mai puține șanse de a comite o greșeală personală. In cazul voleibolării cu o mînă, atacantul va trimite mingea spre coș sau spre un partener, așa cum s-a arătat la voleibolarea cu ambele mîini. In plus el mai poate acționa pentru intrarea în posesia mingii după cum urmează :

— fie că voleibolează mingea într-o direcție apropiată — liberă de apărător — și apoi, înainte sau după o aterizare urmată de o nouă săritură, intră în posesia mingii și o aruncă în coș sau o prinde și, aterizînd, întreprinde o altă acțiune ;

— fie voleibolează mingea în panou, astfel încît aceasta să ricoșeze în afara spațiului de acțiune al apărătorilor și, în continuare, atacantul va acționa conform situației.

In sfîrșit, mai arătam că unii atacanți obișnuiesc voleibolări repetate orientate pe verticală sau succesiv către spații mai libere, pînă reușesc să intre în posesia mingii sau s-o trimită către coș. Folosesc acest procedeu în special atacanții foarte înalți, dar care n-au reușit să aibă un spațiu de acțiune favorabil, deoarece sînt încadrați strîns în apărători, în aceeași situație alți atacanți obișnuiesc voleibolări repetate, lovind mingea puternic de panou și aducînd-o treptat fie către centrul lui — pînă o aruncă în coș, fie de la centru către exterior — pentru a o putea prinde.

Scanned with OKEN Scanner

RECUPERAREA LA PANOU (URMĂRIREA IN ATAC)

Urmărirea sau culegerea mingilor ricoșate din panou sau din inelul coșului constituie o necesitate atît în apărare, cît și în atac; totodată ea constituie ultima fază a atacului. Din punct de vedere terminologic, ca urmare a specificului de execuție și a conținutului tactic, urmărirea la panoul de atac este denumită *recuperare*, deoarece se încearcă *reintrarea* în posesia mingii, iar încercarea de culegere a mingilor ricoșate din panou efectuate de apărători — *urmărire*. În limbaj curent, acțiunea de culegere a mingilor ricoșate din panou, în funcție de jucătorul care o efectuează, mai poartă denumirea de recuperare ofensivă sau defensivă. Subliniind importanța recuperării la panou, arătăm că în baschetul modern dominarea panoului de atac contribuie, după părerile specialiștilor, cu 30 de procente la succesul echipei. Necesitatea recuperărilor a fost unul dintre motivele care au determinat folosirea pe scară întinsă a jucătorilor înalți, chiar dacă din punct de vedere tehnic ei sînt inferiori celor de talie mică. Sînt foarte multe cazuri în care unele echipe, deși realizează procentaje slabe în aruncările din acțiune, cîștigă totuși meciurile, deoarece au reușit să recupereze mingile ratate și să repete aruncările. Prin recuperare se asigură un număr mare de mingi atacului, astfel încît acesta să compenseze procentajul insuficient în privința preciziei.

Recuperarea la panou se execută în două situații:

— după aruncarea proprie;

— după aruncarea unui coechipier.

Recuperarea după aruncarea proprie. Recuperarea după aruncarea proprie urmează după o aruncare de pe loc sau din deplasare. În cadrul aruncărilor de pe loc includem, în cazul de față, și aruncările din săritură, deoarece recuperarea este aceeași după ambele procedee de aruncare.

Recuperarea mingii în urma propriei aruncări de pe loc începe cu observarea situației tactice înainte de efectuarea aruncării. În special atacantul va observa dacă în apropierea panoului se află unul sau mai mulți coechipieri care pot recupera. În cazul în care numai un coechipier se află în situația de a recupera, acțiunea de recuperare din partea aceluia care aruncă este obligatorie; în cazul în care doi — trei coechipieri sînt în situația de a recupera, participarea atacantului care aruncă este oarecum facultativă, în funcție de pozițiile și plasamentul apărătorilor și al coechipierilor. Recuperarea pe care o analizăm se efectuează după aruncările din apropierea panoului și de la semidistanță. Plecarea la recuperare se face numai

Scanned with OKEN Scanner

după ce aruncarea a fost executată corect, inclusiv poziția finală. Subliniem necesitatea execuției corecte, deoarece foarte mulți atacanți fiind preocupați de executarea recuperării nu execută corect partea finală a aruncării — cea mai importantă pentru obținerea preciziei. În consecință, după ce mingea a părăsit mîna sau mîinile atacantului, acesta va aprecia simultan precizia traiectoriei mingii, deviația pe care mingea o are, direcția probabilă de ricoșare și culoarul pe care el urmează să pătrundă spre coș pentru a recupera. Odată apreciate aceste elemente, atacantul se va deplasa alergînd în viteză spre locul probabil în care mingea va ricoșa. Ajuns aici va căuta să obțină primul plan față de apărătorul care încearcă și el urmărirea (acțiune care, efectuată de apărător, este cunoscută sub denumirea de *blocaj defensiv*). Dacă n-a ajuns la timp pentru a ocupa primul plan, atacantul va executa o săritură, bătînd înapoia apărătorului, și va încerca să obțină primul plan și să ajungă la minge în timpul zborului pe lîngă apărător. Săritura se va executa cît mai înalt, cu extensie și cu unul sau ambele brațe întinse sus către minge. După culegerea mingii, dacă ea a fost preluată cu o singură mînă, va fi apucată în continuare și cu cealaltă, atacantul executînd, în funcție de acțiunile apărătorilor, următoarele acțiuni :

— o nouă aruncare din săritură înainte de aterizare ;
— voleibolarea mingii către coș înainte de aterizare ;
— voleibolarea mingii către un coechipier ;
— aterizarea urmată de o nouă săritură și aruncare la coș ;
— aterizarea urmată de o fentă de aruncare și apoi de aruncarea la coș propriu-zisă ;
— aterizare urmată de un dribling de protecție prin care părăsește zona de sub panou ;
— aterizare urmată de o pasă sau angajare.

Atacanții bine pregătiți mai folosesc după intrarea în posesia mingii (apucarea ei cu ambele mîini), înainte de aterizare, o fentă prin care duc mingea în sus către panou și apoi către piept. Se mai recomandă, de asemenea, ca, după apucarea mingii în timpul coborîrii (pentru aterizare), atacantul să protejeze mingea, îndepărtînd-o de apărători și punînd brațele și mîinile într-o astfel de poziție, încît ele să fie interpuse între minge și mîna sau mîinile apărătorului care încearcă smulgerea ; de asemenea, după apucarea mingii, atacantul, pentru a o proteja, va înclina trunchiul în partea mingii și va depărta picioarele, ținîndu-le astfel pînă aproape de aterizare.

Pentru a realiza recuperarea cu succes, atacantul va căuta să intre în posesia mingii în punctul maxim al săriturii. Dacă în di-

recția probabilă de ricoșare a mingii se află deja bine plasat un coechipier, atacantul care participă la recuperare va căuta să nu-l stinghereaască și va sări totuși la recuperare, interpunîndu-se între coechipier și apărătorul care încearcă să-l jeneze sau să-i smulgă mingea (va executa un blocaj în săritură corectă).

La aruncările din dribling sau din pătrundere, atacantul va executa în continuarea aruncării o extensie; extensia bine executată îl va ajuta să aterizeze în apropierea coșului. După executarea aruncării și a extensiei se recomandă ca atacantul, încă înainte de aterizare, să se întoarcă în aer către coș. Întoarcerea se va face către centru și apoi spre panou, și nu invers. După aterizare, atacantul va executa o piruetă, care constituie totodată și elanul pentru efectuarea în continuare a unei noi sărituri pentru a încerca recuperarea.

Recuperarea după aruncarea coechipierilor. Sarcina aceasta revine în special jucătorului pivot și celorlalți atacanți (extremelor) din apropiere sau plasați pe colțuri în momentul efectuării aruncării. Pentru a facilita recuperarea, jucătorul pivot sau alți atacanți aflați în apropierea panoului vor încerca să ocupe primul plan spre panou. Dacă alături se află un apărător, pentru ocuparea primului plan atacantul va executa o piruetă (sau o pivotare înapoi) către direcția de ricoșare, plasîndu-se în felul acesta înaintea apărătorului, într-o poziție cu genunchii ușor îndoiți și brațele depărtate; în continuare, el va executa o săritură, încercînd să intre în posesia mingii și să acționeze conform indicațiilor date la recuperarea propriei aruncări.

Atacantul aflat în colț (extrema) va acționa încercînd recuperarea mingii care ricoșează în partea lui sau spre centru. Acțiunile lui sînt similare cu ale atacantului care încearcă recuperarea propriei aruncări. Jucătorul de pe colț este obligat să plece la recuperare, chiar dacă mingea are puține șanse să ricoșeze spre el. Dacă este nevoie de renunțare la acțiune (mingea fiind recuperată de alt atacant), el o va face după ce a ajuns la panou și a ocupat chiar primul plan. Dacă mingea a intrat în posesia apărătorilor, atacanții care încearcă recuperarea vor încerca, în continuare, oprirea contraatacului.

Fenta. Fenta este un important element de tactică individuală, folosit cu precădere de atacant, dar și de apărători. Prezentarea fentei în contextul depășirii și al apărării împotriva acesteia am considerat-o oportună, deoarece se integrează ambelor acțiuni individuale descrise anterior.

Scanned with OKEN Scanner

Prin fentă se înțelege acel element tehnico-tactic individual realizat prin simularea unor acțiuni care urmăresc derutarea adversarilor în efortul lor de a anticipa și a acționa la timp și cu mijloace adecvate în scopul favorizării succesului acțiunii finale pe care intenționează să o efectueze jucătorul care fentează. Ea constă din procedee sau structuri de procedee tehnice, întrerupte înainte de faza finală a execuției, urmate de executarea aceloraşi procedee în direcția opusă sau de alte procedee tehnice.

Fenta sau fentele utilizate devin *parte componentă* și totodată fază *inițială* a acțiunii decisive (finale) intenționate; în care caz, execuția acesteia prezintă două faze:

— de simulare;

— de acționare reală (decisivă).

Faza de simulare are drept scop dezechilibrarea adversarului (pierderea sprijinului bilateral) și determinarea lui de a reacționa neadecvat, acționînd în direcții și cu mijloace greșite, necorespunzătoare acțiunii reale pe care o va întreprinde în faza finală cel care execută simularea.

Faza de acționare reală valorifică dezechilibrul sau răspunsul provocat de acțiunea de simulare și constă în executarea procedeelor tehnico-tactice intenționate inițial de jucătorul care a fentat.

Pentru ca fenta să fie eficientă trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

— să corespundă fazei de joc;

— să fie convingătoare (să determine pe adversar să răspundă incorect);

— să dezechilibreze, pe cît posibil, adversarul (să-și ducă greutatea corpului pe picior greșit sau în afara bazei de susținere);

— să provoace surpriza, să-l enerveze și să-l demoralizeze pe apărător;

— să favorizeze menținerea sau preluarea inițiativei celui care o efectuează;

— să realizeze poziții inițiale favorabile pentru continuarea acțiunii finale și în ritmul cel mai convenabil acesteia;

— să favorizeze și chiar să determine comiterea de infracțiuni din partea adversarului, penalizate de regulament (pași, greșeli personale) sau de erori privind oportunitatea și corectitudinea acțiunilor;

— ritmul de execuție al fazei de simulare să fie diferit de cel al fazei finale.

Este foarte greu de a face o clasificare riguros științifică a fentelor, deoarece ele sînt o combinație de mișcări de brațe, trunchi

Scanned with OKEN Scanner

și picioare, însoțite frecvent și de diferite expresii ale fizionomiei, combinație creată de jucători de cele mai multe ori spontan, ca răspuns la o analiză a situației de joc la un moment dat. Încercînd totuși să facem o clasificare a fentelor, aceasta se poate realiza după mai multe criterii :

Din punct de vedere tactic. Din acest punct de vedere deosebim : fente în apărare și fente în atac.

Fentele în apărare se împart în funcție de atacant, dacă acesta are sau nu mingea.

Cînd atacantul nu are mingea, se pot executa următoarele :

— fenta de marcaj (în situația de inferioritate numerică, pentru a determina renunțarea la transmiterea mingii către atacantul asupra căruia se simulează marcajul) ;

— fenta de intercepție ;

— fenta de renunțare la supraveghere (invitație de a se pasa mingea respectivului atacant în vederea interceptării acesteia).

Cînd atacantul are mingea, se poate executa :

— fenta de smulgere ;

— fenta de blocare a mingii (capac) ;

— fenta de scoatere a mingii din dribling ;

— fenta de renunțare la marcaj corect ;

— fenta de flotare ;

— fenta de marcaj agresiv.

Fentele în atac se împart în fentă fără minge și fentă cu minge.

Fentele fără minge :

— fenta de pătrundere ;

— fenta de demarcaj.

Fentele cu minge :

— fenta de aruncare la coș ;

— fenta de pasă ;

— fenta de plecare în dribling ;

— fenta de depășire prin pas înainte, înapoi sau pivotare ;

— fenta în dribling ;

— fenta de depășire prin dribling ;

— fente combinate.

O altă clasificare a fentelor se face *după numărul acțiunilor de simulare*, și anume :

Fenta simplă, care constă dintr-o acțiune simulată, urmată de acțiunea finală.

Scanned with OKEN Scanner

Fenta dublă, care constă fie în simularea unei acțiuni într-o direcție, urmată de simularea altei acțiuni și de finalizare prin prima acțiune, fie din simularea unei acțiuni într-o direcție, aceeași acțiune în direcție opusă și finalizare prin prima acțiune.

Fenta multiplă (complexă) se execută în complex de diferite procedee tehnice, în număr mai mare de două, în sensuri și ritmuri diferite.

Un alt criteriu de clasificare al fentelor ar fi *după segmentele corpului care iau parte la acțiune*, și anume :

— fente de brațe ;
— fente de cap și fente de expresie (mimică) ;
— fente de trunchi ;
— fente de picioare ;
— fente combinate.

O altă clasificare a fentelor se face după *procedeele tehnice simulate* (considerate ca procedee tehnice și nu ca acțiuni în joc). Exemple : fenta de pasă, de aruncare la coș, de dribling etc.

În sfîrșit, o ultimă clasificare se face utilizînd drept criteriu *dinamica activității jucătorului*. În acest caz deosebim : fente executate din loc și din deplasare.

Fentele sînt foarte utile în timpul jocului și orice jucător trebuie să știe să fenteze tot așa de bine cum știe să paseze sau să arunce la coș. Pentru a avea o eficacitate în executarea fentelor, jucătorul trebuie să se ghideze după o serie de recomandări de ordin tehnico-tactic, și anume :

Viteza și ritmul de execuție. Pentru ca fenta să aibă succes, este necesar ca faza de simulare să se desfășoare într-un ritm diferit de cel al fazei finale. Acest ritm este în funcție de distanța dintre cei doi adversari și de depărtarea de panou. Se recomandă ca simularea să fie efectuată relativ mai lent, pentru ca adversarul să aibă timp să reacționeze la acțiune, ca răspuns la simulare, deoarece el acționează totdeauna ceva mai tîrziu ; în schimb, faza finală se execută în ritm foarte rapid și energic. La fentele duble, prima fază de simulare este relativ mai lentă, pentru a da adversarului posibilitatea de a anticipa, de a sesiza că este numai o simulare ; faza a doua se execută foarte rapid, iar cea finală într-un ritm mediu cel mai convenabil procedeului folosit (nu prea rapid). La efectuarea primei fente trebuie să se dea posibilitate adversarului de a anticipa fenta, pentru a reacționa la fenta a doua. La fentele multiple (combinate), ritmul de execuție este determinat de specificul fiecărui procedeu component, de calitățile executantului și de reacțiile adversarului.

Scanned with OKEN Scanner

Rolul expresiei în executarea fentei. Expresia feței contribuie la realizarea uneia dintre calitățile cele mai importante ale fentei, aceea de a fi convingătoare. Mimica și privirea au rolul de a completa acțiunea de simulare și a ajuta la reușita fentei. De multe ori rolul mimicii este determinant : privirea trebuie să provoace o stare de alarmă pentru adversar. Prin mimică jucătorul rebuie să-și ascundă adevăratele intenții, pentru a deruta pe adversar, urmărindu-se ca obiectiv minimal renunțarea acestuia de a participa la acțiunile colective.

Amplitudinea mișcărilor în execuția fentei joacă un rol important. Am văzut că fenta este însoțită de mișcări ale capului, picioarelor sau trunchiului în aceeași direcție. Aceste mișcări provoacă răspuns din partea adversarului. Ele trebuie să lase impresia de cursivitate, fără însă a dezechilibra pe cel ce le efectuează. Pentru a evita dezechilibrarea, amplitudinea mișcărilor — în mod necesar — este mai mică. În schimb, această dificultate se poate corecta prin succesiunea mișcărilor fiecărui segment, în sensul că mișcarea următorului continuă și completează — fără pauză vizibilă — mișcarea segmentului anterior ; prin aceasta se lasă adversarului impresia unei mișcări ample executate cursiv, cu efect decisiv.

Echilibrul. În timpul execuției fentelor, jucătorii vor căuta să evite deplasarea centrului de greutate în afara bazei de susținere, deoarece astfel se întîrzie acțiunea viitoare și adversarul nu mai poate fi depășit. Pentru aceasta, niciodată greutatea nu se trece integral pe un singur picior.

Protecția mingii. În executarea fentei, protecția mingii se poate realiza prin :

— ducerea mingii în diferite planuri (lateral spre dreapta, stînga jos sau sus etc.), în partea opusă adversarului direct ;

— apropierea mingii de piept și depărtarea coatelor de trunchi, adică protecția cu brațele. Protecția mingii se mai poate face cu trunchiul sau cu ajutorul piciorului, în cazul fentelor de depășire sau prin folosirea pivotului defensiv (de depărtare de adversar), a piruetei etc.

Utilizarea acestor protecții de minge este în funcție de :

— locul pe care îl ocupă atacantul pe teren ;
— orientarea lui față de panou ;
— de calitățile motrice și tehnico-tactice ale adversarului ;
— de cunoștințele tehnico-tactice ale jucătorului atacant.

Trebuie avut grijă ca fentele folosite să fie cît mai variate și greu de sesizat. Folosirea fentei șablon este ușor sesizată de adversar și deci ineficientă. De asemenea, este contraindicat abuzul de fente, deoarece adversarul observă că la un jucător prima acțiune este

Scanned with OKEN Scanner

simulată și ca atare se va lăsa greu înșelat. În același timp, abuzul de fente încetinește jocul și oferă adversarului răgazul să se organizeze în apărare.

În crearea fentelor, cît și în aplicarea lor, un rol important îl joacă *imaginația creatoare* a fiecărui jucător, varietatea lui în tehnică, precum și gîndirea tactică. Ar fi greșit să indicăm cum și ce fel de fente trebuie să aplicăm în joc, deoarece acest lucru este în funcție de situația tactică de pe teren (de plasamentul adversarului, de acțiunea pe care vrea s-o întreprindă ulterior) și de cunoștințele pe care le posedă fiecare jucător. Totuși, un material sistematizat în acest sens este prezentat la subcapitolele anterioare: „Depășirea" și „Apărarea împotriva depășirilor".

ACȚIUNILE TACTICE COLECTIVE ÎN ATAC

— Acțiunile tactice colective constau în *coordonarea acțiunilor individuale a doi sau mai multor atacanți, în scopul realizării unei sarcini de atac într-o fază de joc dată.* Cea mai simplă acțiune tactică colectivă în atac este pasa. Întrucît pasa este cunoscută nu vom insista asupra prezentării ei, ci ne vom referi numai la acțiunile tactice colective, care presupun concomitent nu numai colaborarea coechipierilor, ci și lupta lor cu apărătorii.

Scopul acestei acțiuni este de a favoriza demarcarea, pătrunderea, depășirea și aruncarea la coș. Aceste acțiuni tactice colective, cunoscute sub denumirea de *combinații tactice*, sînt numite fundamentale, deoarece se desfășoară între doi și maximum trei atacanți și constituie *baza* acțiunilor tactice colective de echipă: circulațiile tactice încadrate în sistemele de atac.

a) **Blocajul.** Prin blocaj înțelegem *combinația tactică prin care un atacant ocupă static o poziție pe teren, barînd drumul probabil de deplasare a apărătorului care marchează un coechipier aflat sau nu în posesia mingii — favorizînd acestuia efectuarea demarcării, depășirii sau aruncării la coș.* Ceea ce deosebește blocajul de alte combinații tactice similare este caracterul pasiv al atacantului care execută blocajul, apărătorul fiind acela care ocolește sau se lovește de atacant.

Blocajele se execută atît în favoarea unui atacant aflat în posesia mingii, cît și a celuia fără minge.

În raport de locul ocupat de atacant față de apărătorul care urmează a fi blocat, blocajul poate fi: anterior, lateral și posterior.

Blocajul anterior mai este cunoscut și sub denumirea de paravan, denumire pe care noi o considerăm improprie.

Scanned with OKEN Scanner

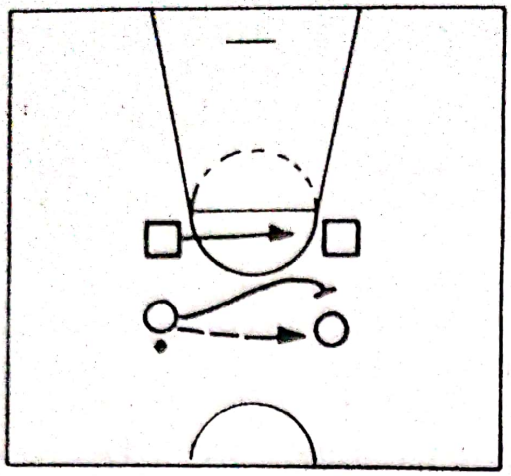


Fig. 111

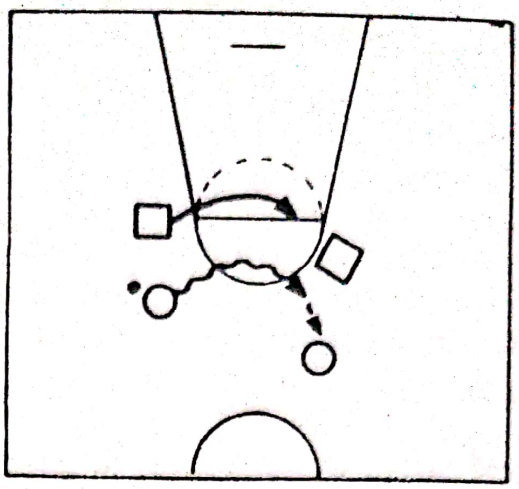


Fig. 112

Blocajul anterior se execută în favoarea atacantului posesor al mingii și se folosește cu precădere pentru a favoriza aruncările de la semidistanță ; totuși, el dă foarte bune rezultate și în utilizarea depășirilor dublate de o altă combinație tactică : *ieșirea din blocaj*. Executarea blocajului se face, de obicei, fie urmărind pasa (fig. 111), fie în dribling spre un coechipier, urmat de oprirea între acesta și apărător și de pasarea mingii (fig. 112). În cazul în care apărătorul barat prin blocaj anterior ocolește pe atacantul care efectuează blocajul și iese să marcheze pe atacantul aflat în posesia mingii și care se pregătește să arunce de la semidistanță, acesta va efectua o depășire pe partea opusă prin care apărătorul ocolește pe atacantul care execută blocajul (fig. 113) sau va arunca din săritură.

Blocajul lateral se execută atît în favoarea unui atacant aflat în posesia mingii, cît și a aceluia fără minge. Atacantul care îl execută se plasează lateral, cu fața sau cu spatele față de apărător, la distanța regulamentară. El favorizează pătrunderile și depășirile, avînd mare eficacitate împotriva marcajelor mai stricte, cu un pronunțat caracter agresiv. Pentru valorificarea blocajului, pătrunderea sau depășirea care îi succede trebuie făcută, în mod obligatoriu, prin partea în care deplasarea apărătorului este barată prin blocaj. Pentru succes, este necesar ca atacantul în favoarea căruia se execută blocajul să-și ducă apărătorul în blocaj. Pentru a reuși, respectivul atacant va mări sau micșora distanța la care el circulă

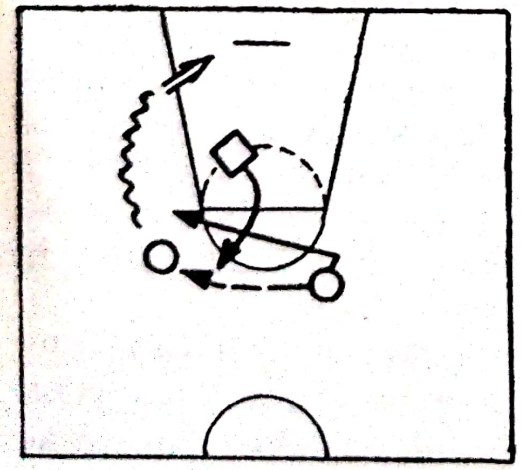


Fig. 113

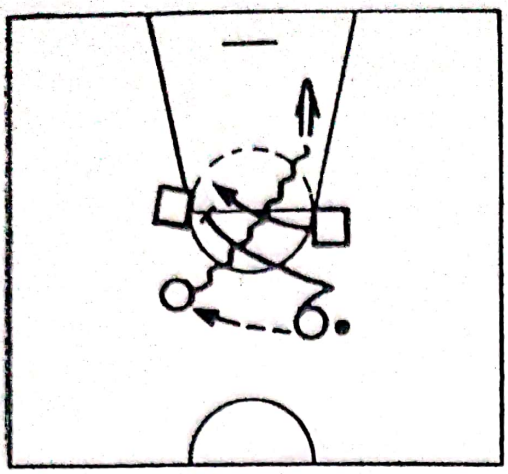


Fig. 114

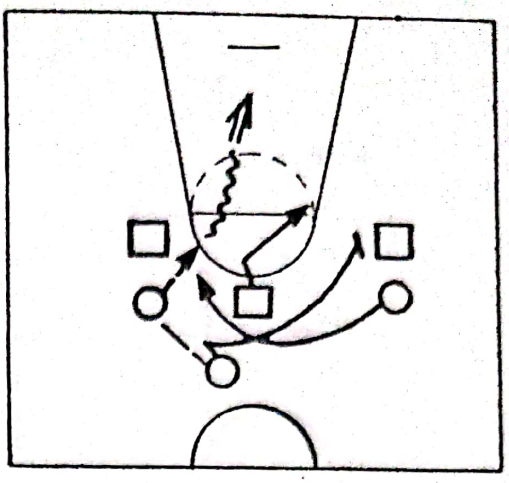


Fig. 115

în direcția coechipierului, astfel încît apărătorul să se ciocnească de cel care blochează. Pentru a avea succes, se recomandă ca înainte de pătrundere sau de depășire atacantul să simuleze o plecare în direcția opusă blocajului.

În practică, blocajul lateral se execută *într-un plan* situat *oblic și înapoi* față de apărători, fiind mult mai eficient. De asemenea, se recomandă atacanților ca demarcarea sau depășirea să o execute foarte energic și în mare viteză, pentru a distrage atenția apărătorului de la evitarea blocajului. În figurile 114 și 115 exemplificăm blocajul lateral executat în favoarea atacantului cu și fără minge.

Blocajul posterior are aplicativitate mai ales în colaborarea dintre jucătorul pivot și alt atacant în special cu extrema. Blocajul posterior favorizează mai ales depășirile. El constă din plasamentul atacantului în spatele apărătorului. Așezarea atacantului care blochează nu se face exact în spate, ci o jumătate de pas spre dreapta sau spre stînga, astfel încît apărătorul care efectuează pirueta pentru a-și urmări atacantul pe care-l marchează să fie oprit de blocaj. În figura 116 exemplificăm executarea blocajului posterior. Succesul este și mai sigur dacă înainte de pătrundere sau de depășire atacantul care valorifică blocajul simulează o plecare în partea opusă.

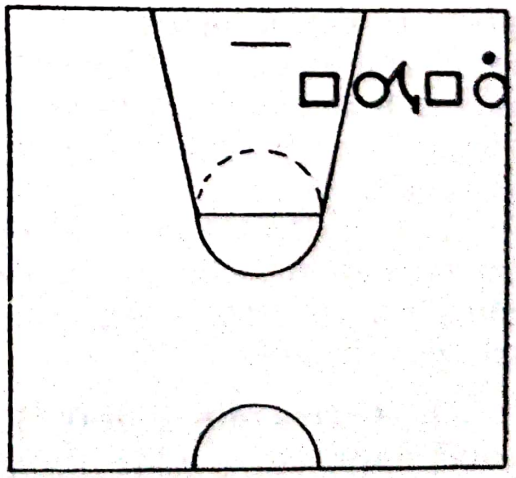


Fig. 116

Paravanul urmărește același scop ca și blocajul, respectiv bararea drumului apărătorului care marchează pe un coechipier al atacan-

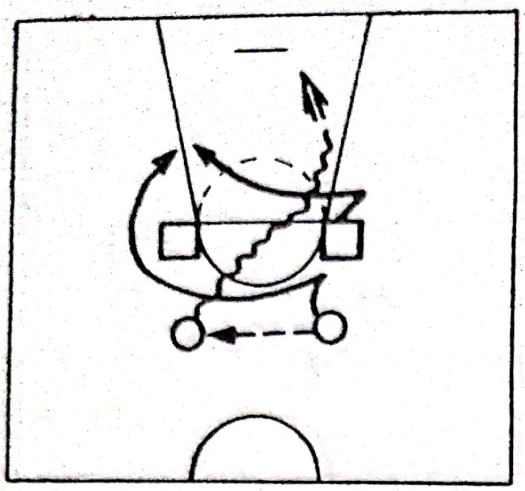


Fig. 117

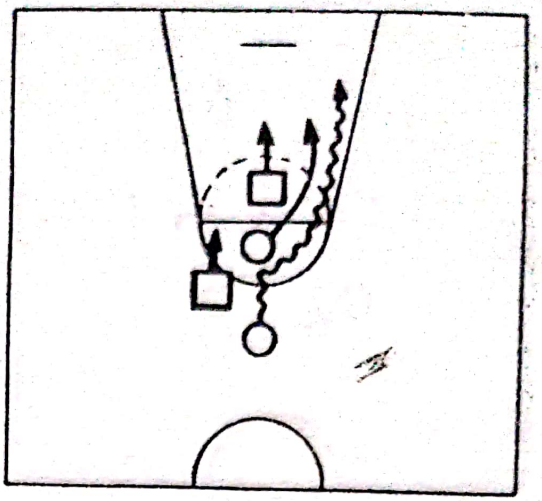


Fig. 118

tului, în scopul eliberării lui de marcaj, pentru a-i da posibilitatea să acționeze liber spre coș. Diferența între blocaj și paravan constă în aceea că paravanul se execută din deplasare, pe cînd blocajul se execută static.

Figurile 117 și 118 ilustrează două exemple de paravan. În baschetul modern paravanul are o mare utilizare, dat fiind dinamismul jocului și creșterea nivelului apărării, care a dus implicit la folosirea tot mai redusă a blocajului ; aceasta din urmă este mai ușor de prevenit sau de soluționat ulterior prin schimbarea de adversar.

Atît blocajul, cît și paravanul solicită o coordonare și sincronizare a acțiunilor celor doi atacanți. În primul rînd, atacantul care urmează a le valorifica trebuie să circule oportun, anticipînd și contribuind la obligarea apărătorului să circule astfel, încît să intre în blocaj sau în paravan. Această acțiune a atacantului este cunoscută sub denumirea de *ducere în blocaj*.

Pentru a-i reuși ducerea în blocaj, atacantul va simula o depășire spre partea opusă sau o aruncare de la semidistanță, obligînd astfel apărătorul să-și concentreze atenția asupra atacantului direct care acționează cu mingea. La rîndul său, atacantul care execută blocajul sau paravanul va trebui să anticipeze intențiile nu numai ale coechipierului, ci și ale apărătorului acestuia ; el își va alege locul și momentul cel mai oportun pentru efectuarea paravanului sau blocajului. Mai menționăm pe aceea că nu toate paravanele sau blocajele reușesc și că, în caz de eșec, manevra trebuie repetată cu alt atacant.

b) **Ieșirea din blocaj.** Ieșirea sau plecarea din blocaj este o combinație ce se execută în continuarea sau chiar concomitent cu blocajul, mai ales în cazul în care apărătorii au efectuat schim-

Scanned with OKEN Scanner

barea de adversar. Baschetul modern reclamă efectuarea ieșirii din blocaj chiar în cazurile în care apărătorii nu au făcut schimbarea de adversar. În acest din urmă caz, scopul ei este de *a dubla* pe atacantul care pătrunde sau depășește, precum și acela de a *executa recuperarea*. Ieșirea din blocaj trebuie astfel executată, încît apărătorul care marchează pe atacantul care valorifică blocajul să rămînă pe planul al doilea, în imposibilitate de a acționa eficient împotriva celor doi atacanți.

Ieșirea din blocaj se execută după cum urmează : în momentul în care atacantul care valorifică blocajul pătrunde sau execută depășirea, atacantul care a efectuat blocajul face un pivot sau o piruetă și apoi aleargă către coș ; în cazul în care este posibil, această alergare se transformă în paravan (cunoscut și sub denumirea de alergare paravanată sau blocaj din mișcare), așa cum ilustrează figura 119 ; dacă apărătorii au făcut schimbarea de adversar, ieșirea din blocaj este urmată de o alergare în partea opusă acțiunii apărătorului care a executat schimbarea, realizîndu-se astfel o superioritate numerică (2 la 1) din partea atacanților (fig. 120). Pentru o execuție și mai eficientă a ieșirii din blocaj, mai indicăm :

— de regulă, atacantul care iese din blocaj va executa piruetа care precede plecarea, întorcîndu-se cu fața spre minge ;

— pirueta va începe a fi executată cel mai tîrziu după ce apărătorii au făcut schimbarea la adversar ;

— nu este necesar a se aștepta ca apărătorul blocat să se lovească de atacantul care efectuează blocajul ; el poate începe executarea piruetei în momentul în care atacantul posesor al mingii a ajuns pe același plan cu el ;

— atacantul care iese din blocaj va ajuta prin vorbire acțiunea coechipierului care valorifică blocajul.

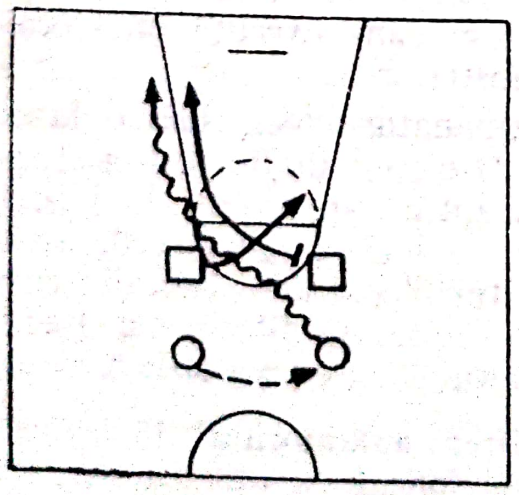


Fig. 119

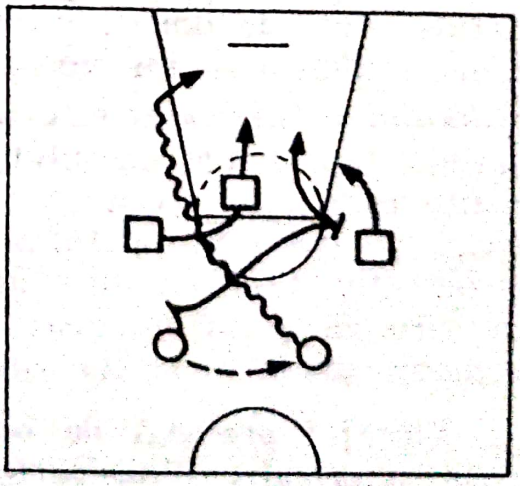


Fig. 120

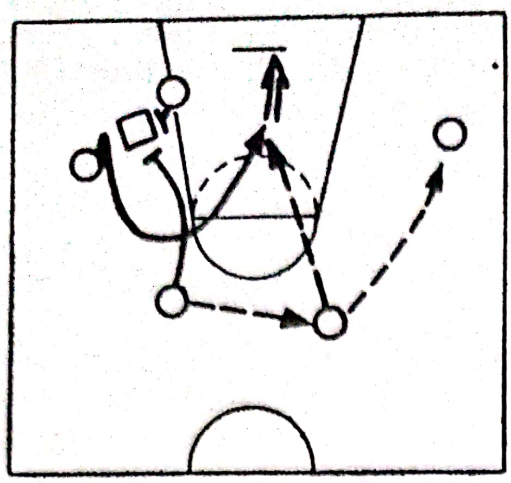


Fig. 121

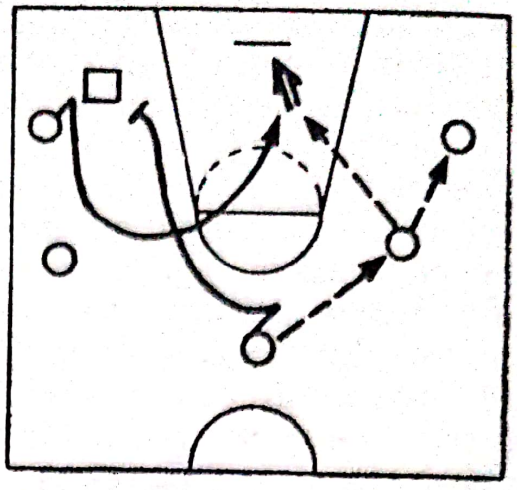


Fig. 122

c) **Blocajul dublu și blocajul la al doilea.** Dată fiind perfecționarea apărării împotriva blocajului, atacul la rîndul său a găsit noi acțiuni tactice colective, prin care se realizează totuși avantajele oferite de blocaj. Între aceste acțiuni menționăm blocajul dublu și blocajul la al doilea.

Blocajul dublu aplică aceleași reguli de efectuare, cu deosebire că blocarea nu se mai execută de un singur atacant, ci de doi. Aceștia trebuie să-și coordoneze astfel acțiunile, încît să ajungă la apărătorul vizat, relativ deodată. Prin folosirea blocajului dublu, executarea alunecării de către apărător este exclusă, iar schimbarea de adversar se execută greoi și se poate contracara uneori prin ieșirea din blocaj (fig. 121). Ca regulă de execuție corectă menționăm pe aceea conform căreia semnalul de execuție îl dă atacantul care are de efectuat deplasarea mai lungă ; celălalt atacant pornește la blocaj aproximativ în momentul în care primul atacant a ajuns la o distanță de apărător egală cu a sa. De asemenea, mai arătăm că, de obicei, primul atacant execută un blocaj lateral, iar al doilea — un blocaj posterior.

Blocajul la al doilea este asemănător blocajului în favoarea atacantului fără minge, executat într-o combinație de trei atacanți. Diferența constă în aceea că atacantul care merge la blocaj nu blochează pe apărătorul alăturat, ci pe acela care-i succede acestuia în așezare (fig. 122). Folosirea acestui blocaj are avantajul că provoacă surpriză și că realizează o suprafață liberă mai mare, în care mingea poate fi pasată atacantului care-l valorifică.

d) **Blocajul precedat de ocolirea apărătorului** îl prezentăm mai mult informativ, fiind foarte rar folosit. Se utilizează în scopul demarcării sau punerii în valoare a depășirii unui atacant foarte

Scanned with OKEN Scanner

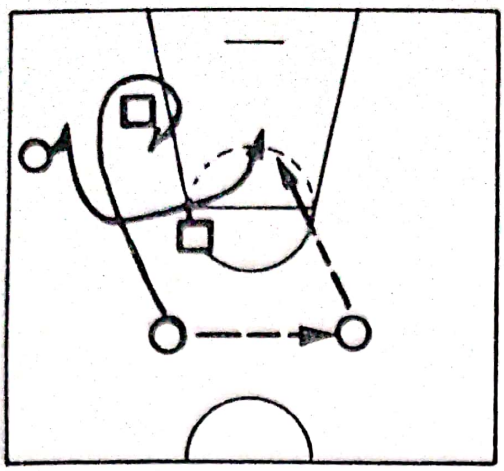


Fig. 123

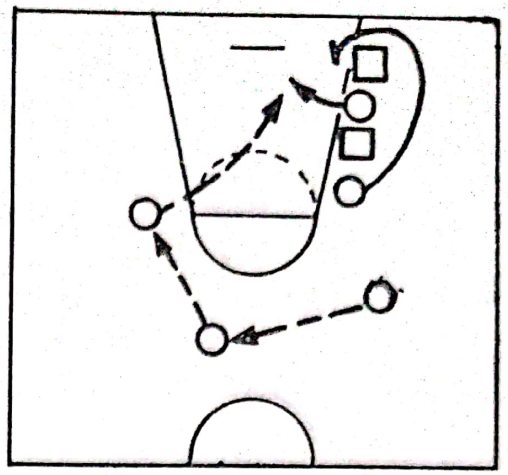


Fig. 124

eficient numai pe o singură parte, în situația în care apărătorul îi cunoaște această particularitate și-și concentrează apărarea numai la mîna preferată (fig. 123). De asemenea, se mai folosește ca mijloc de demarcare a jucătorilor pivot în sistemul de joc cu doi pivoți care se plasează și combină între ei pe aceeași parte a panoului (dublaj vertical) (fig. 124). Deși greu de executat, avantajele acestui blocaj sînt destul de mari, deoarece prin circulația inițială a atacantului care blochează se determină o astfel de situație în care apărătorul acestuia contribuie involuntar la blocarea celuilalt apărător care marchează pe atacantul în favoarea căruia se execută blocajul.

e) **Încrucișarea** este *acțiunea tactică colectivă prin care un atacant se demarchează, interpunînd pe drumul apărătorului propriu un coechipier cu apărătorul respectiv și care constituie un așa-numit blocaj spontan.* Încrucișările reprezintă combinația tactică principală de atac împotriva apărărilor agresive și sînt des folosite și contra variantelor normale de apărare om la om. Nu sînt eficiente împotriva apărărilor aglomerate și în zonă.

Încrucișările pot să fie : *simplă* (fig. 125), atunci cînd un singur atacant trece pe lîngă blocajul celuilalt, și *dublă* (fig. 126), cînd doi atacanți ocolesc prin stînga și dreapta pe același atacant folosit a blocaj. Și în primul și în cel de-al doilea caz, mingea poate să fie ori la atacantul folosit la blocaj ori la alt atacant care pasează în momentul în care s-a executat încrucișarea și unul din atacanți s-a degajat de la apărătorul său.

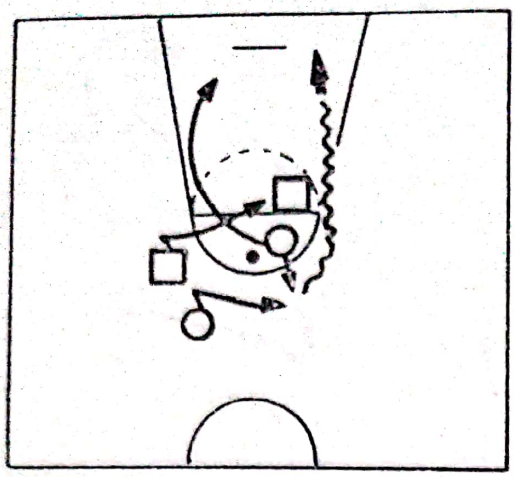


Fig. 125

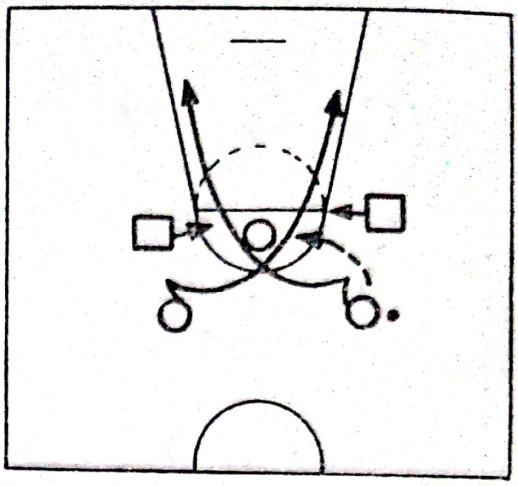


Fig. 126

Execuția acestei acțiuni se poate face cu un atacant aflat în poziție staționară (fig. 126) sau la *întîlnire* (fig. 127); cea de-a doua alternativă este mai dificil de executat, însă mai eficientă.

Succesul încrucișării depinde, ca și la celelalte acțiuni, de pregătire (utilizarea fentei de plecare sau a schimbării de direcție), de viteza de deplasare și de pătrundere. Încrucișarea trebuie să se execute „șters" pe lîngă atacantul pe care „se încrucișează", astfel ca apărătorul celui care încrucișează să nu se poată strecura și el pe lîngă blocaj, ci, sau să se oprească în blocaj, sau să fie obligat să-l ocolească.

Cum apărarea poate folosi și aici schimbarea de adversar, ieșirea din încrucișare se efectuează după aceleași reguli ca și la blocaj. Pentru a fi eficiente, se recomandă ca încrucișările să fie efectuate ceva mai departe de panou, pentru îngreuierea schimbărilor de adversari și pentru a facilita ieșirile din blocaj sau încrucișare.

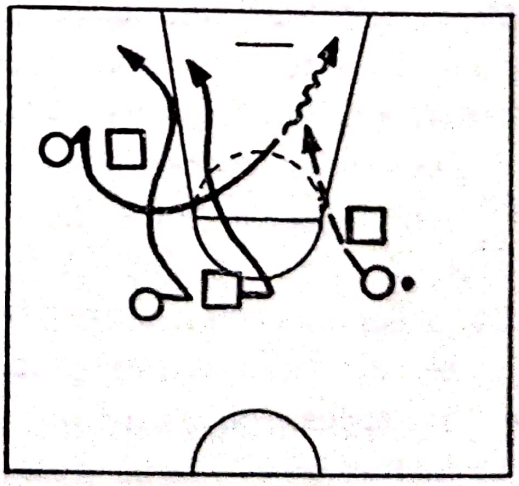


Fig. 127

Încrucișările se execută mai frecvent pe jucătorul centru sau jucătorul pivot. Aceștia, fie că se plasează inițial în locurile specifice de acțiune, fie că apar pe aceste locuri.

f) **Dublajul (dublarea)** este acțiunea prin care un atacant secondează pătrunderea sau depășirea unui coechipier, în scopul de a

recupera mingile ratate sau de a primi mingea și a acționa în continuare, în momentul în care primul atacant a fost „închis" de apărător. Întîlnim dublarea atît în trecerea rapidă și în contra-atac, cît și în atacul poziţional. Ea presupune urmărirea atacantului care execută depășirea, la o distanță destul de mică (1—1,50 m). În momentul în care acesta a atras asupra lui pe apărători, în continuare el va pasa celui din spate, care va putea să acționeze nestingherit, atacantul prim avînd posibilitatea să execute un blocaj anterior. În cazul în care depășirea a reușit, atacantul care dublează participă la recuperare.

În mod normal, dublarea o execută jucătorii care „ies" din blocaj sau încrucișări sau cei care au pasat (au angajat) în momentul pătrunderii. Dublajul pe care l-am descris mai poartă denumirea de dublaj ofensiv spre deosebire de dublajul defensiv efectuat de fundașul care asigură echilibrul defensiv în faza de pregătire a atacului și căruia i se întoarce mingea în cazul unui atac individual eșuat.

g) **„Dă și du-te"** reprezintă cea mai simplă combinație între doi jucători, dar și cel mai greu de apărat cînd este bine executată. Ea constă dintr-o pasă urmată de o demarcare individuală sau cu ajutorul coechipierului căruia i s-a pasat și continuată de primirea mingii. În principiu, atacantul posesor al mingii pasează și se demarcă (pătrunde) pentru a primi mingea și a acționa individual și decisiv spre coș. Într-o altă formă, posesorul mingii pasează și, în continuare, merge la blocaj spre minge sau în partea opusă, după situație.

h) **Scheme tactice la fazele (momentele) fixe ale jocului.** Este util ca la echipele avansate să fie pregătite dinainte și aplicate în anumite faze fixe de joc (angajarea între doi și repunerea mingii în joc) anumite „scheme" sau combinații tactice „tip". Ele constau în acțiuni organizate ale atacanților, realizate în așa fel încît să creeze situații favorabile de înscriere a unui coș sau să asigure posesia mingii.

Schema trebuie să aibă o variantă principală și una sau două secundare; de asemenea, în funcție de reacția neprevăzută a apărătorilor, atacanții prin aplicarea combinației să aibă posibilitatea să se orienteze și să acționeze rapid. De multe ori, faptul că se pregătește o schemă tactică derutează suficient pe apărători pentru a se fructifica greșelile lor.

Aceste combinații sînt foarte eficiente mai ales în momentele decisive de joc, cînd se și folosesc — dealtfel — și cînd trebuie să aducă două puncte prețioase la evoluția scorului.

Scanned with OKEN Scanner

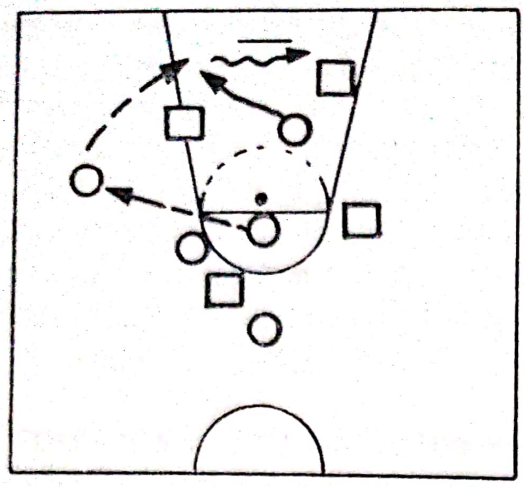


Fig. 128

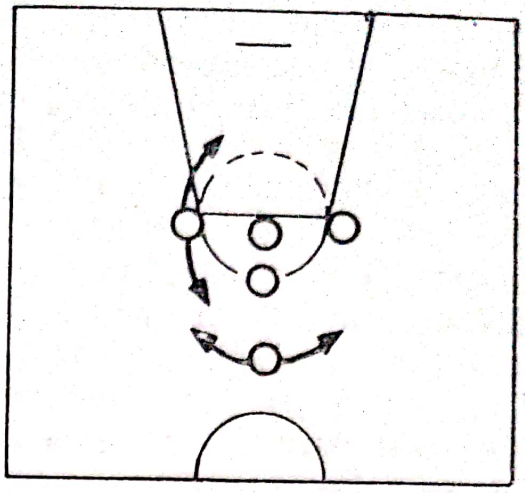


Fig. 129

Aceste combinații se bazează, în special, pe blocaje laterale și încrucișări împotriva apărărilor normale sau agresive și pe blocaje anterioare împotriva apărărilor aglomerate sau în zonă.

Exemple de combinații la angajarea între doi. La aceste combinații există o așezare ofensivă (fig. 128), atunci cînd avem certitudinea cîștigării mingii, și una defensivă (fig. 129), avînd ca scop atît retragerea rapidă, cît și posibilitatea de a intercepta mingea de la adversar.

Exemple de combinații pentru repunerea mingii în joc din lateral (fig. 130, 131).

Circulația de jucători. Prin circulația jucătorilor în atac înțelegem totalitatea deplasărilor efectuate de jucători, din momentul preluării mingii și pînă la efectuarea aruncării la coș sau pierderea posesiei ei.

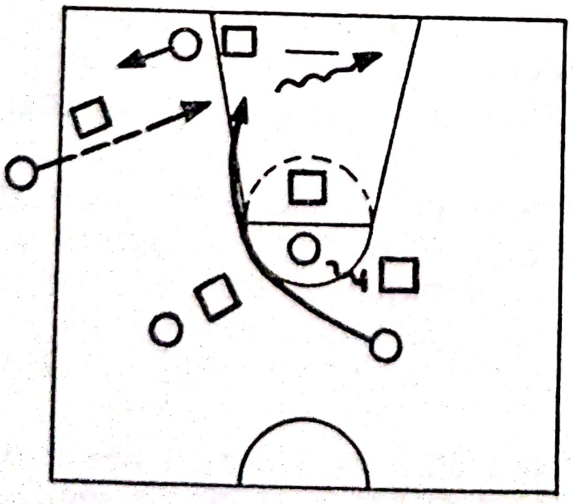


Fig. 130

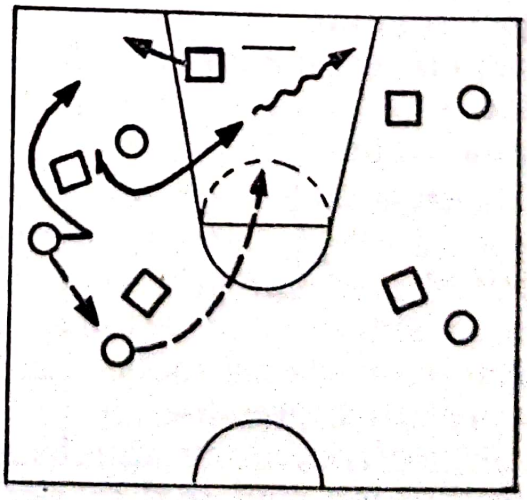


Fig. 131

Scanned with OKEN Scanner

Circulația jucătorilor este unul din factorii cei mai importanți ai atacului, pentru că ea condiționează reușita acțiunilor individuale și colective. Importanța circulației atacanților crește considerabil în condițiile unei apărări om la om, unde capătă uneori și aspecte de combinații (opturile, circulația cu blocaje și încrucișări etc.).

Organizarea circulației jucătorilor trebuie să se ghideze prin respectarea următoarelor reguli :

a) circulația individuală a fiecărui jucător în parte trebuie încadrată în sistemul de atac respectiv al echipei ;

b) variație ca direcție și ritm, știind că uniformitatea dă posibilitate apărătorului să anticipeze momentul și direcția deplasării și, ca atare, să se organizeze ; dimpotrivă, variația va crea surpriza, menținînd inițiativa permanent de partea atacantului ;

În ceea ce privește direcțiile (sensurile) de circulație, ele pot fi în adîncime (cu direcția spre coș), laterale (pasive) și în compensație (pentru asigurarea păstrării dispozitivului de atac și a echilibrului defensiv) ; variația mai presupune și o folosire alternativă a procedeelor tehnice de deplasare ; de asemenea, circulația poate fi *continuă* sau *intermitentă ;*

c) permanent joc de picioare și deplasări cu direcția către coș, care să producă amenințarea lui. Circulația laterală sau în afara spațiului pe care-l ocupă apărarea are un caracter pasiv sau, în cel mai bun caz, de „diversiune" sau de „manevră", pentru pregătirea unor acțiuni ulterioare ; nu ne referim la deplasările pe marginea dispozitivului de atac, care se fac „în compensație" pentru menținerea permanentă a dispozitivului de atac și a echilibrului defensiv și care pot fi laterale, spre colțuri sau chiar înapoi. Jocul de picioare va reuși să țină apărătorul în tensiune și să-l distragă de la faza respectivă, scoțîndu-l din dispozitivul colectiv de apărare ;

d) subordonarea circulației individuale sarcinilor atacului de echipă. Trebuie să existe o organică legătură între cei trei factori principali în atac — circulația jucătorilor, circulația mingii și ritmul — și acțiunile individuale și combinațiile tactice. Neconcordanța lor duce la confuzii tactice, greșeli de execuție tehnică etc. ;

e) menținerea cvasi-permanentă a dispozitivului de atac care se realizează prin circulație în compensație pe marginile dispozitivului. Orice nerespectare a acestei sarcini atrage după sine atît o aglomerare nejustificată a unor spații în care nu se mai poate acționa normal, cît și neasigurarea *echilibrului defensiv ;*

f) în funcție de ritmul și tempoul de atac, circulația jucătorilor poate fi permanentă sau intermitentă (cu pauze), rapidă sau mai lentă. Circulația tactică colectivă a echipei trebuie să țină

Scanned with OKEN Scanner

cont de particularitățile fiecărui jucător în parte, în așa fel încît să-i valorifice la maximum posibilitățile (zonele preferate de aruncare la coș, jucătorii înalți să acționeze sub coș și pe colțuri, conducătorii de joc pe centru etc.).

De asemenea, trebuie înțeles faptul că nu toți jucătorii circulă cu același ritm, și în funcție de sarcinile atacului fiecare dintre atacanți va primi sarcini diferite sau asemănătoare în privința circulației pe care urmează s-o efectueze.

Există două tipuri de circulație a jucătolilor, și anume:

Tipul de circulație individuală, care presupune deplasări pentru respectarea dispozitivului de atac sau de organizare a contraatacului pe anumite culoare (lateral, centru, diagonal etc.) — în care atacanții circulă către coș sau minge, în funcție de situația tactică existentă, și încearcă depășirea apărătorului *fără ajutorul direct* al unui coechipier.

Circulația jucătorilor trebuie să aibă un scop tactic, și din acest motiv, în unele manuale, și circulația individuală o găsim sub denumirea de circulație tactică individuală. Această circulație (tactică) individuală mai poate fi împărțită și după drumul descris de atacant în deplasarea sa. Din acest punct de vedere circulația individuală se împarte în circulațiile în „C" „S", „L", în zigzag și în cerc.

Deși se numește individuală, circulația aceasta presupune totuși *o colaborare* în cadrul dispozitivului și o disciplinare a pătrunderilor în funcție de situația mingii a cărei circulație este *colectivă*.

Reamintim că circulația tactică individuală fără minge constituie *fondul* pe care se grefează deplasările atacantului cu mingea; deci în cazul depășirilor sau al conducerii mingii în alt sector al terenului.

Tipul de circulație cu combinații, în care jucătorii, respectînd dispozitivul de atac și anumite indicații cu privire la direcția față de coș sau la situația mingii, circulă făcînd blocaje, paravane sau încrucișări, căutînd a-și depăși adversarul cu ajutorul direct al coechipierului (combinații *neîntrerupte* de 2 și 3 jucători).

Intr-o fază superioară acest tip de circulație presupune angrenarea majorității atacanților pe direcții și cu acțiuni dinainte stabilite și pe parcursul cărora se efectuează blocaje, paravane, încrucișări etc.

Circulația de minge. Circulația de minge reprezintă totalitatea paselor și a driblingului din momentul intrării în posesia mingii și pînă la pierderea ei. Este condiționată de către ceilalți factori ai

atacului, cu care prezintă de fapt o unitate și asigură buna desfășurare a acesteia. Importanța calității circulației mingii crește în condițiile atacului unei apărări în zonă, cînd devine o armă pentru dezorganizarea apărării.

Organizarea circulației mingii trebuie să țină seama de următoarele reguli :

a) circulația mingii la fiecare jucător în parte trebuie încadrată în sistemul respectiv al echipei și totodată să se caracterizeze prin amenințarea permanentă a coșului, protecția mingii, intensitatea convenabilă a paselor, evitarea opririi nejustificate a circulației ;

b) variație în direcție, în procedeele de pasare și în ritm. Ca și deplasările jucătorilor, mingea poate să aibă în circulația ei direcție către coș și laterală, în scop de protecție sau de combinație. De asemenea, poate trece rapid dintr-o parte într-alta a terenului. Cu cît pasele vor acoperi o suprafață mai mare pe care circulă apărătorii și vor avea diferite direcții într-un ritm variat și cu procedee diferite, corespunzătoare situației, cu atît apărarea va fi mai ușor de dezorganizat și dislocat ;

c) continuitatea și amenințarea permanentă a coșului. Aceasta presupune o circulație a mingii (fără opriri nejustificate și pasive) și în permanență cu simulări de aruncare sau de depășire.

Organizarea atacului și folosirea terenului de atac. Pentru a reuși, atacul trebuie să se desfășoare organizat. Acțiunile jucătorilor trebuie să fie coordonate. Organizarea și coordonarea asigură caracterul colectiv al atacului, îi asigură succesul. În vederea acestui scop se folosește sistemul de atac, iar în cadrul lui se fixează un dispozitiv de atac, posturi și sarcini de jucători, circulații și combinații tactice. De asemenea, organizarea atacului mai presupune dirijarea și coordonarea activității atacanților de către un „conducător (coordonator) de joc", ales dintre jucătorii cei mai experimentați și cu autoritate. În plus, atacul trebuie să folosească în faza de pregătire o cît mai mare suprafață din zona de atac. În opoziție cu apărarea care urmărește aglomerarea locului mingii, atacului îi este necesară o suprafață de teren cît mai mare, pentru a putea acționa mai ușor și pentru a destrăma dispozitivul închegat al apărării, reducîndu-i sau chiar anihilîndu-i posibilitățile de colaborare, deci caracterul colectiv.

Aplicarea factorului arătat mai sus se traduce, de la caz la caz, prin menținerea sau schimbarea (alternarea) dispozitivului de atac.

Scanned with OKEN Scanner

Depășirea (superioritatea) numerică și poziţională. Prin circulaţiile și combinaţiile tactice efectuate în cursul pregătirii atacului trebuie realizată depășirea sau *superioritatea numerică* și ipoziţională, mai ales în zonele apropiate de panou din care aruncarea la coș se poate executa în foarte bune condiţii. Depășirea numerică se realizează prin pătrunderi, plecări din blocaj, schimbarea atacului alternativ de pe o parte pe alta etc. Faza de finalizare a contraatacului pune în evidenţă cel mai frecvent rolul acestui factor al atacului. Cea mai frecventă depășire numerică realizată în condiţii normale este aceea de doi atacanţi împotriva unui apărător. Mai subliniem că o bună depășire numerică mai presupune și posibilitatea de a primi mingea.

Surpriza. Acţiunile atacanţilor nu trebuie să dea posibilitate apărătorilor să le anticipeze. În general, dacă nu este posibilă realizarea integrală a acestui deziderat, cel puţin să rămînă necunoscute direcţia și momentul decisiv de efectuare a acţiunilor finale (prefinalizarea). Imposibilitatea de a anticipa fazele de desfășurare a pregătirii atacului provoacă derută între apărători, derută care de multe ori se soldează cu greșeli elementare de apărare, care pot fi valorificate imediat de atacant. Surpriza se realizează prin continuitate în pregătirea atacului, reversibilitatea circulaţiei tactice, schimbări de dispozitiv și de ritm, desfășurarea largă a atacului etc.

Dirijarea (conducerea) jocului din teren. Dat fiind caracterul dinamic al atacului și marele număr de posibilităţi de acţiune ale atacanţilor, este necesară o coordonare a acestor acţiuni. Această misiune este încredinţată unui jucător experimentat, cu autoritate, capabil să adapteze creator linia trasată în pregătirea echipei la condiţiile concrete ale meciului. Activitatea lui constă, în special, în a adapta linia tactică la modul concret în care reacţionează apărătorii adverși. Tot conducătorul de joc iniţiază și ia măsuri care necesită o nouă orientare și răspundere în desfășurarea atacului, pînă la intervenţia antrenorului. Conducerea atacului se asigură (de regulă de jucători specializaţi) din sectoarele echilibrului defensiv ale dispozitivului de atac sau din circulaţie.

FORMELE DE ORGANIZARE A ATACULUI

Pentru a avea eficacitate, atacul — la fel ca și apărarea — presupune un efort colectiv și, în consecinţă, organizare. *Forma generală de organizare și de coordonare a acţiunilor atacanţilor constituie ceea ce numim un sistem de atac.*

Scanned with OKEN Scanner

Fiecare sistem de atac presupune o „așezare de bază" (*dispozitiv* de atac), sarcini specifice fiecărui atacant (corespunzătoare postului) și coordonarea acțiunilor de realizare a sarcinilor respective, conform unor reguli prestabilite. Elementul care servește la diferențierea unui sistem de atac față de celelalte îl constituie prezența sau absența pe anumite posturi a unuia sau a mai multor jucători specializați. Acești atacanți specializați sînt pivoții și centrii care determină modul de distribuire și de realizare a sarcinilor celorlalți atacanți.

În baschet deosebim următoarele sisteme de atac:

— fără jucători pivot și centru;
— cu jucători pivoți (unul sau mai mulți, 2—3):
— cu jucători centri (unul sau doi);
— cu jucători pivoți și centri.

În cadrul fiecărui sistem se folosesc diferite variante de aplicare a lor, caracterizate prin dispozitivul de atac și circulațiile tactice utilizate în pregătirea atacului.

TIPURILE DE ATAC

Indiferent de sistemul folosit, atacul poate să se desfășoare *rapid* sau *lent*. Caracterul de rapiditate sau de desfășurare lentă îl dă tempoul în care se execută procedeele tehnice de manevrare a mingii și de circulație a atacanților în cadrul sistemelor folosite. De asemenea, numărul de combinații și durata pregătirii atacului contribuie la determinarea caracterului lent sau rapid al atacului. Unii autori denumesc atacul lent, atac pozițional, considerîndu-l în același timp sistem. Sîntem de acord cu denumirea de atac pozițional ca element de diferențiere față de contraatac și de trecere rapidă, dar nu ne însușim punctul de vedere în privința considerării atacului pozițional ca sistem de atac; aceasta deoarece în cadrul atacului pozițional se poate folosi tipul rapid sau lent de desfășurare a atacului.

SISTEME DE ATAC

CONTRAATACUL

În baschetul modern, contraatacul a devenit tot mai mult o primă fază a desfășurării atacului. El constă din declanșarea acțiunilor ofensive chiar sub panoul de apărare, încercîndu-se ca printr-o circulație rapidă de jucători și minge să se ajungă în cel mai scurt timp sub panoul advers și să se încerce aruncări la coș cît mai eficiente.

Scanned with OKEN Scanner

Contraatacul trebuie înțeles ca o acțiune tactică colectivă de echipă, putînd fi considerat și sistem de atac cu aplicare temporară, avînd principii clare de desfășurare, care au drept scop surprinderea apărării în inferioritate numerică și/sau poziționalã și finalizarea atacului precedată de 2—4 pase.

Folosirea și larga popularitate ale contraatacului se datoresc următoarelor particularități :

— Trecerea mai rapidă și mai ușoară în atac a jucătorilor din apărare în comparație cu foștii atacanți care trebuiau să se replieze, deoarece aceștia sînt cu spatele la coșul apărat, angajați în depășiri către coșul de atac și de cele mai multe ori cu un echilibru defensiv mai slab organizat.

— Simplitatea acțiunilor specifice contraatacului și accesibilitatea lor pentru orice grad de măiestrie sportivă.

— Înscrierea de coșuri prin acțiuni simple, într-un timp foarte scurt, mobilizează pe jucătorii echipei care folosește contraatacul și demobilizează pe jucătorii celeilalte echipe.

Modul de desfășurare a contraatacului depinde de diferitele situații ivite în timpul jocului, în raport cu poziția jucătorilor, cu locul și acțiunea de intrare în posesia mingii ; în funcție de aceste situații, convențional deosebim trei tipuri sau variante de contraatac :

— Un prim tip îl constituie acela în care obținerea mingii s-a realizat într-o situație foarte favorabilă, astfel încît jucătorul care a intrat în posesia mingii poate să acționeze imediat și nestingherit către coș sau cînd cel care a intrat în posesia mingii și inițiază contraatacul are posibilitatea să transmită mingea printr-o pasă lungă unui coechipier aflat liber sub coșul advers.

— Al doilea tip îl constituie contraatacul în care după obținerea mingii nu se realizează decît un avantaj pozițional, printr-un jucător care ar putea fi valorificat printr-o pasă rapidă și care, intrînd în posesia mingii, poate să acționeze direct către coș, avînd culoar liber sau depășindu-și adversarul direct.

— Ultimul tip și cel mai folosit de echipele avansate constă în obținerea unei superiorități numerice sau cel puțin poziționale ce se realizează în momentul trecerii rapide din zona de atac în zona de apărare, prin pase — în general scurte și rapide — și circulații de jucători pe un front larg și în adîncime.

În executarea contraatacului sarcinile jucătorilor sînt diferite, în raport cu așezarea lor pe teren în momentul intrării în posesia mingii. Astfel, reținem următoarele posturi temporare : *lansatorul*, *intermediarul* și *vîrful de contraatac*.

Scanned with OKEN Scanner

În general, jucătorul care lansează contraatacul este socotit acela care intră primul în posesia mingii (sau o pune în joc din afara terenului) și nu poate acționa singur spre panoul de atac. Sarcina lui este de a da cît mai repede prima pasă, care poate fi directă la vîrful de contraatac sau la intermediar.

Jucătorul intermediar primește mingea de la lansator, avînd sarcina de a continua desfășurarea contraatacului. Intermediarii sînt cei mai apropiați de punctele de primire a mingii pe culoarele laterale sau central, găsindu-se în partea terenului unde s-a intrat în posesia mingii.

Jucătorul cel mai apropiat de panoul advers este considerat vîrf de contraatac. În general, „vîrfurile" sînt constituite din jucătorii cei mai apropiați de linia de centru în cazul unei apărări om la om sau cei care formează prima linie a apărării, în cazul apărării în zonă. Sarcina lor este de a pătrunde în spatele ultimului plan de apărare adversă, pentru a putea fi valorificați. În jocul modern se tinde ca în executarea contraatacului să nu mai existe diferențieri de specializare pe posturi a jucătorilor.

FAZELE CONTRAATACULUI

O primă fază în desfășurarea contraatacului o constituie intrarea în posesia mingii și lansarea contraatacului, intrarea în posesia mingii cuprinzînd două aspecte:

— Sesizarea intrării în posesia mingii; ea reprezintă un rezultat al gîndirii tactice a jucătorilor care anticipează posibilitățile de intrare în posesia mingii. Anticiparea preluării mingii trebuie făcută atît de cel care va intra în posesia ei, cît și de ceilalți jucători: intermediari și vîrfurile de contraatac; ca urmare a acestei anticipări, de foarte multe ori cîte unul dintre vîrfurile de contraatac și intermediari (de regulă cei de pe partea în care se realizează preluarea mingii), începe circulația înainte de preluarea efectivă a acesteia.

— Acțiunea propriu-zisă de preluare a mingii. Cazurile cele mai frecvente prin care se ajunge în posesia mingii sînt: intercepția și smulgerea de minge, efectuate în timpul jocului; recuperarea defensivă ca urmare a unei aruncări la coș nereușită; după coș marcat; la repunerea mingii în joc ca urmare a unei infracțiuni comise de adversar.

Cunoscînd aceste posibilități de intrare în posesia mingii, jucătorii vor încerca lansarea contraatacului în orice situație care permite acest lucru fie la vîrful de contraatac, fie la coechipierul cel mai apropiat și mai bine plasat.

Scanned with OKEN Scanner

DESFĂȘURAREA CONTRAATACULUI

Sesizînd posibilitățile de intrare în posesia mingii, jucătorii vor porni la contraatac. Se va căuta ca această trecere în zona de atac să se facă cît mai rapid : intermediarii se vor demarca spre locul de primire a pasei, iar vîrfurile de contraatac vor face *trecerea rapidă din apărare în atac*, continuînd să atace coșul din poziții cît mai favorabile.

Desfășurarea contraatacului cuprinde trei factori : circulația jucătorilor, circulația mingii și ritmul.

a) **Circulația jucătorilor** se efectuează în raport cu sarcinile ce revin fiecărui jucător în momentul intrării în posesia mingii și bineînțeles în raport de adversar.

Echipele trebuie să realizeze un sistem de contraatac, deci să-și organizeze un „dispozitiv", în funcție de posesorul mingii, după următorul plan tactic :

— Posesorul mingii va fi dublat lateral de unul sau doi coechipieri (de o parte și de cealaltă) cu plasament inițial în același plan cu posesorul ; ei vor fi *intermediarii* din lateral și cei mai apropiați de panoul propriu.

— Ceilalți doi atacanți (cei din primul plan de apărare) vor ocupa fiecare cîte un culoar lateral și vor avea tendința de a se îndrepta către mijlocul terenului (fig. 132—135).

După intrarea în posesia mingii și desfășurarea jucătorilor în dispozitiv se continuă trecerea rapidă în zona de atac. Deplasarea jucătorilor se face pe un front larg (trei culoare) cu plasament în adîncime (în trepte), în așa fel încît întreaga suprafață a terenului să fie „acoperită" relativ proporțional de atacanți

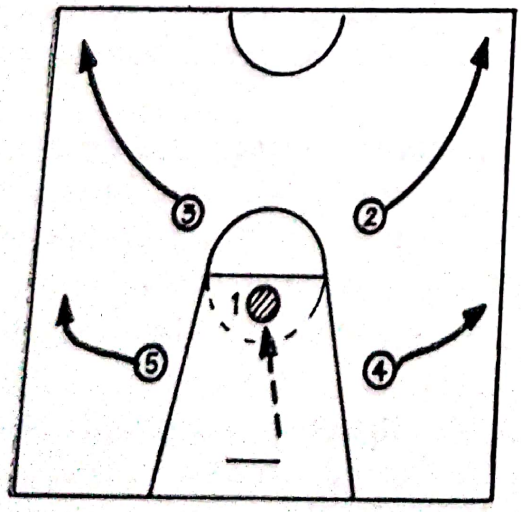


Fig. 132

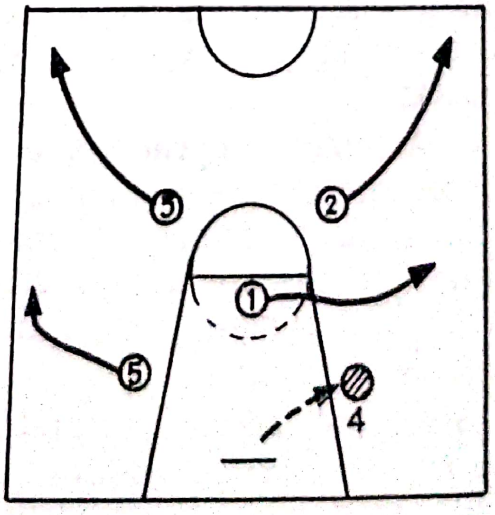


Fig. 133

Scanned with OKEN Scanner

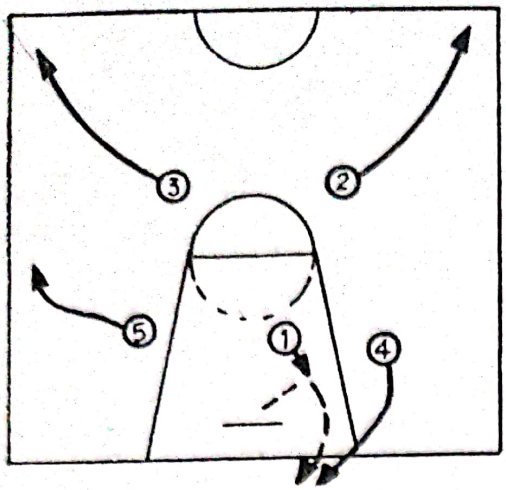


Fig. 134

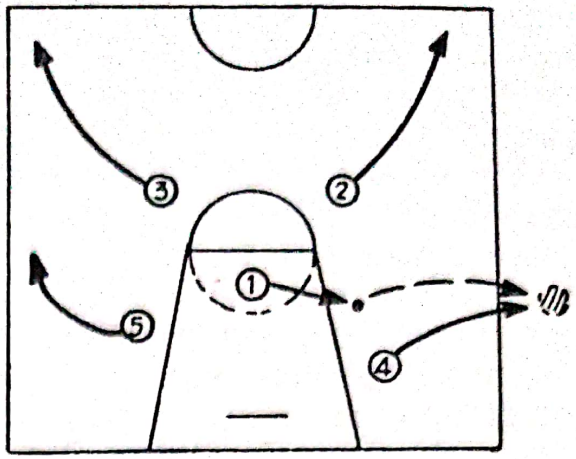


Fig. 135

(fig. 136). Menționăm că *circulația jucătorilor*, respectiv trecerea rapidă, *se va efectua* necondiționat, *chiar dacă mingea nu este transmisă.*

b) **Circulația mingii** se efectuează fie prin pasă lungă, direct la vîrful de contraatac, fie prin pase scurte prin intermediari.

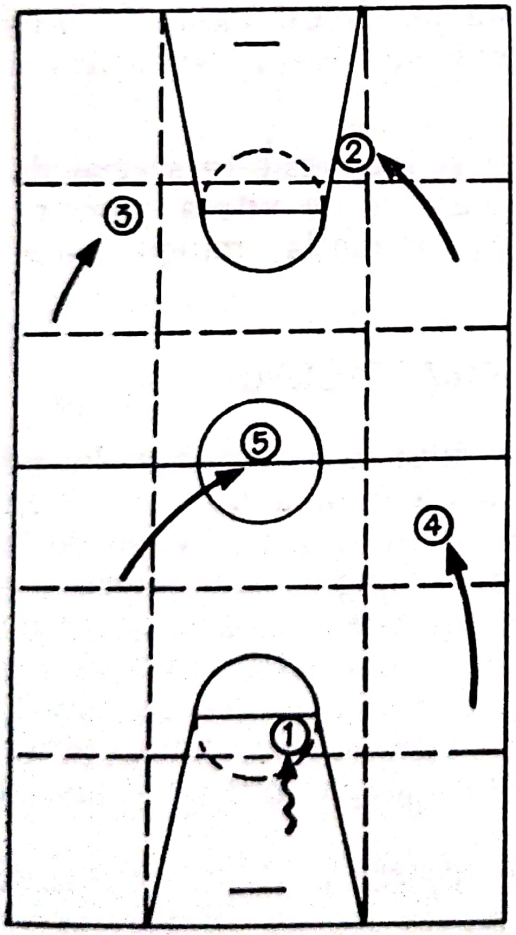


Fig. 136

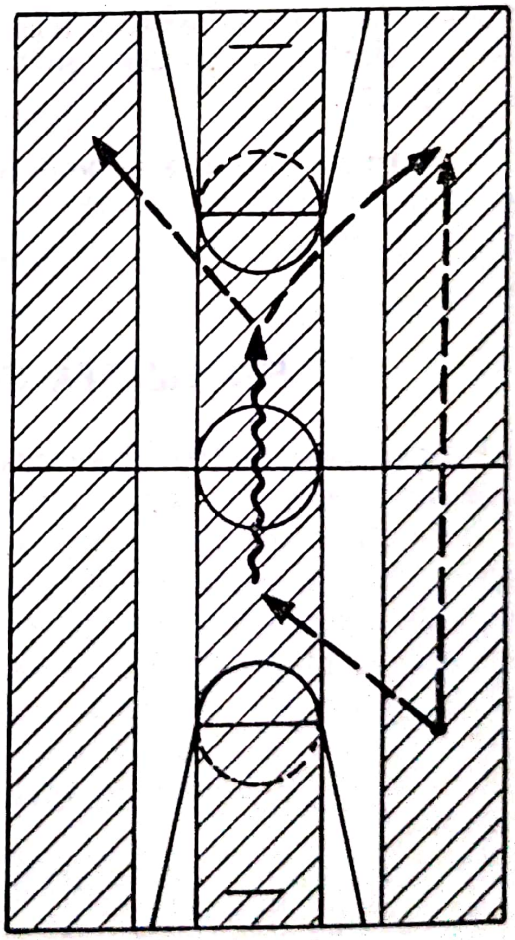


Fig. 137

Pentru transmiterea paselor lungi sînt necesari jucători specializaţi care au o bună adresă în pasarea mingii şi un simţ al aprecierii posibilităţilor de intervenţie a apărătorilor din ultimul plan de apărare.

Pasele scurte în adîncime sînt cele mai frecvent utilizate, deoarece circulaţia mingii poate fi mai bine protejată. Pasarea se face din treaptă în treaptă, în adîncime şi, dacă este cazul, de pe un culoar pe celălalt (fig. 137). Este contraindicată transmiterea mingii de pe un culoar lateral spre cel opus, peste culoarul de centru. Cel care pasează va avea grijă să transmită mingea partenerului pe *poziţie viitoare* şi cu intensitate corespunzătoare. Driblingul reprezintă o puternică armă ofensivă. Utilizarea lui este efectuată în special în treimea de mijloc a terenului şi de către vîrfurile de contraatac în atacarea coşului.

Conducerea mingii se face în adîncime şi cu maximum de viteză, posesorul mingii trebuie să stăpînească schimbările de direcţii în dribling prin mai multe procedee, deoarece în majoritatea situaţiilor el are sarcina să realizeze depăşirea unui apărător şi să determine superioritatea numerică.

Jucătorii cu o tehnică avansată pot folosi pasa din dribling, foarte eficientă, deoarece apărătorul nu mai poate interveni la faza respectivă.

c) **Ritmul** este permanent alert şi imprimat în special de circulaţia jucătorilor pe poziţiile viitoare şi de viteza paselor. Variaţiile de ritm sînt imprimate de circulaţia mingii (pase sau dribling).

FINALIZAREA CONTRAATACULUI

Pregătirea pentru atacarea coşului se realizează în ultima treime de teren. Pentru o eficienţă crescută a fazei de finalizare este indicată prezenţa a trei atacanţi în această treime de teren. Plasamentul lor se aseamănă cu un triunghi care are baza către panoul de atac. Indicaţia generală este aceea de a se ataca panoul pe ambele laturi (vîrfurile) şi un jucător mai retras care să dubleze şi să participe la recuperare. Aruncarea la coş se efectuează, de regulă, de la 1—3 m de coş. În cazul în care aruncătorul este urmărit de un apărător, se recomandă stopul într-un timp şi fenta de aruncare.

În desfăşurarea contraatacului, datorită situaţiilor diferite ca acţiune tactică individuală şi ca loc de intrare în posesia mingii, prezentăm o diagramă în care sînt indicate sarcinile jucătorilor

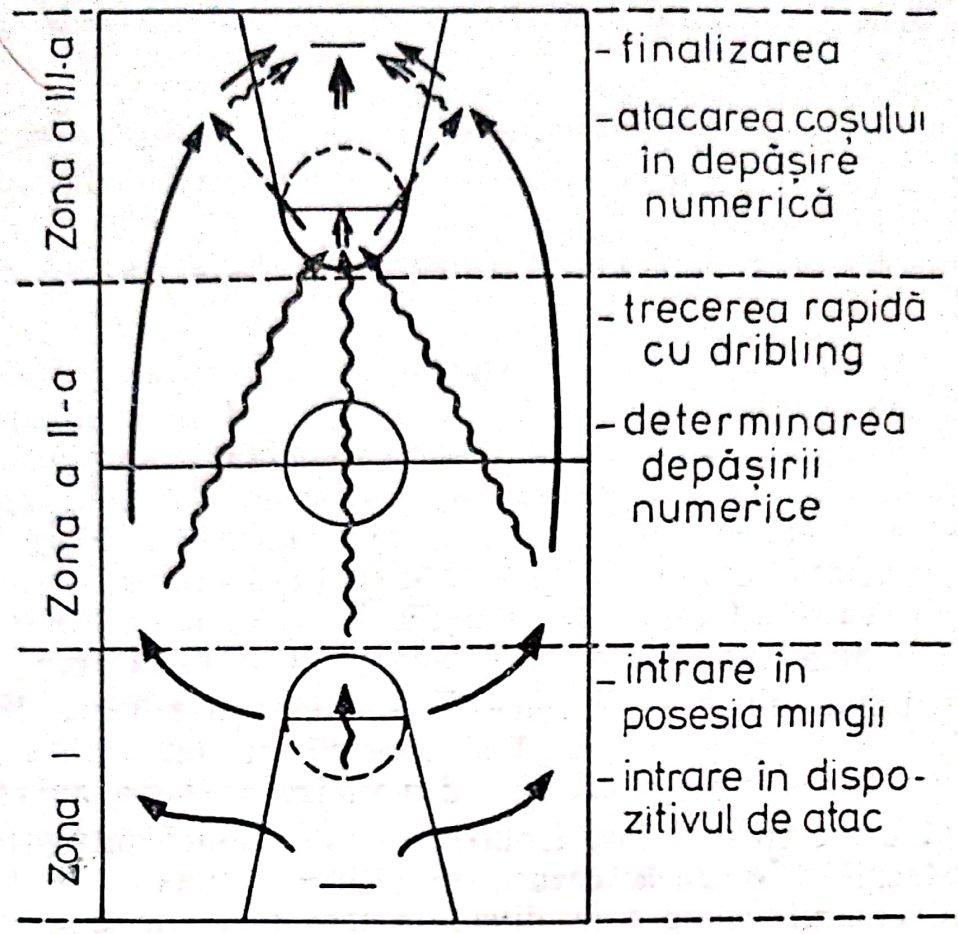


Fig. 138

pe fiecare treime a terenului (fig. 138). În funcție de zona în care se intră în posesia mingii *atacantul respectiv preia sarcinile specifice zonei respective.*

Reguli tactice pentru jucători. În vederea realizării unui contraatac eficient, jucătorii vor trebui să țină seama de o serie de reguli tactice de bază, dintre care enumerăm:

— Preocuparea pentru ca în faza de apărare, odată cu anticiparea și sesizarea posibilității de intrare în posesia mingii, să se anticipeze locul și direcțiile de începere a organizării contraatacului.

— Declanșarea contraatacului în orice situație de intrare în posesia mingii prin circulație continuă de jucători și de minge.

— Acționarea pe planuri și culoare de contraatac diferite.

— Transmiterea mingii în adîncime, spre vîrful de contraatac, fără ca traiectoria mingii să traverseze culoarul central.

— Folosirea driblingului numai în treimea de mijloc, de către intermediar și în ultima treime, de către vîrfurile de contraatac.

Scanned with OKEN Scanner

— Asigurarea adîncimii cînd se efectuează pasele în primul plan al contraatacului.

— Dublarea jucătorului care finalizează.

— Anunțarea cu voce puternică a realizării superiorității numerice și asigurarea prin dublaj a vîrfului de contraatac aflat în faza de prefinalizare.

— Asigurarea echilibrului defensiv cu jucătorul din ultimul plan de atac.

Utilizarea tactică a contraatacului. Contraatacul se recomandă a fi utilizat ori de cîte ori echipa a intrat în posesia mingii și se ivește posibilitatea lansării. În general, o echipă care joacă împotriva unui adversar de valoare apropiată ar trebui să realizeze 20—24 contraatacuri într-un meci. Contraatacul se poate începe după coș primit, din teren, după intercepții și aruncări la coș nereușite de către adversar, de la liniile laterale, după infracțiunile comise de adversari în atac și la angajările între doi etc.

Circulația mingii nu trebuie făcută după o schemă dinainte stabilită. Este indicat ca jocul să înceapă cu contraatacuri frecvente, pentru a dezorganiza și a demoraliza apărarea adversă.

Sînt unele situații care favorizează sau implică întreprinderea contraatacului. În unele cazuri, în ultimele minute ale jocului, cînd adversarul conduce la diferențe mai mari de două puncte și echipa proprie se apără agresiv, intrarea în posesia mingii impune desfășurarea unui contraatac în vederea reducerii într-un timp foarte scurt a avantajului echipei adverse.

Sînt cazuri în care pivoții adverși marchează jucători mai rapizi decît ei; situația trebuie valorificată prin folosirea ca vîrfuri de contraatac a acestor jucători.

De asemenea, trebuie valorificate lipsurile în pregătirea fizică a echipei adverse.

Contraatacul trebuie realizat, cu precădere, împotriva echipelor care n-au jucători rapizi sau împotriva echipelor cu jucători care depășesc ca statură pe aceia ai echipei proprii.

Se mai recomandă folosirea contraatacului în situațiile în care adversarii sînt demoralizați sau există neînțelegeri între ei, precum și în cazurile în care adversarul schimbă în grup doi sau trei jucători.

Față de cerințele jocului modern, contraatacul trebuie utilizat ca primă fază a atacului. Efectuarea contraatacului oferă echipei mari avantaje, ce îi creează totodată, prin poziția jucătorilor pe teren, și o serie de dezavantaje.

Scanned with OKEN Scanner

Avantaje :

— este cea mai eficientă și mai rapidă acțiune de înscriere de puncte ;

— diminuează agresivitatea și forța planurilor de atac ale adversarilor, aceștia trebuind să se preocupe în permanență și de probleme de apărare, chiar în timpul efectuării unei combinații ofensive ;

— poate cîștiga jocul ;

— educă la jucător inițiativa și capacitatea de a lua decizii rapide ;

— oferă încredere echipei și îi ridică moralul, dezorganizînd totodată echipa adversă ;

— place atît jucătorilor, cît și spectatorilor.

Dezavantaje :

— prin plecarea anticipată a jucătorilor pe contraatac se slăbește apărarea. În cazul în care contraatacul nu reușește și mingea este preluată de adversar, la rîndul său acesta poate lansa un contraatac, aflîndu-se în superioritate numerică ;

— ridică tempoul de joc și solicită excesiv jucătorii, cărora, dacă nu sînt înlocuiți la timp, le scade eficacitatea, mai ales ca apărători ;

— retragerea în apărare se face mai dificil decît după atacul pozițional, în special de către vîrfurile de contraatac ;

— se poate pierde mingea cu ușurință dacă atacantul ratează aruncarea la coș în prezența apărătorului.

TIPURI DE CONTRAATAC ȘI VARIANTELE LOR

Noutățile tactice aduse de cele mai bune echipe din lume (R.S.F.I., S.U.A., U.R.S.S.) privitor la aplicarea contraatacului sînt prezentate mai jos. În baza înregistrărilor efectuate la jocuri s-au conturat mai multe variante de contraatac, ajungîndu-se la clasificarea acestora. Drept criterii de clasificare au fost utilizate următoarele :

— modul de folosire a culoarelor de contraatac (lateral sau central) pentru circulația jucătorilor și a mingii ;

— numărul de participanți (vîrfuri și intermediari) în primul val al contraatacului.

Scanned with OKEN Scanner

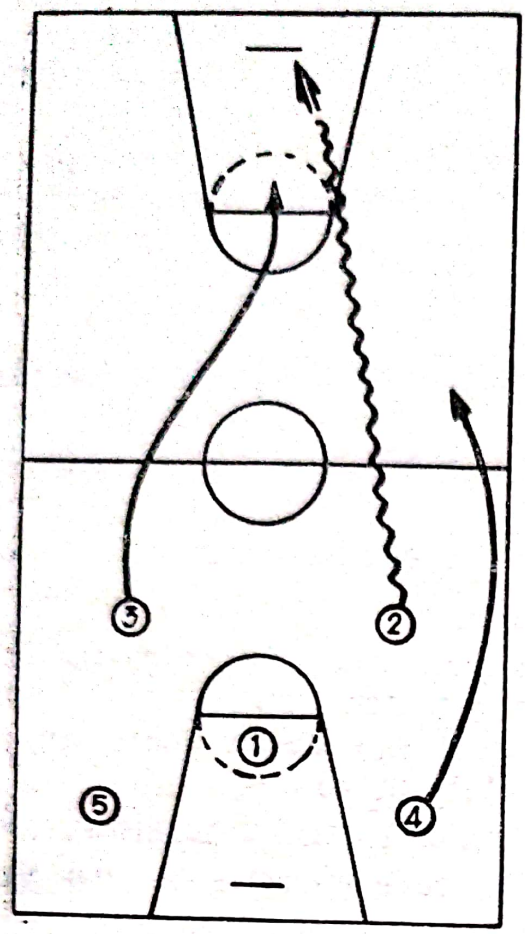


Fig. 139

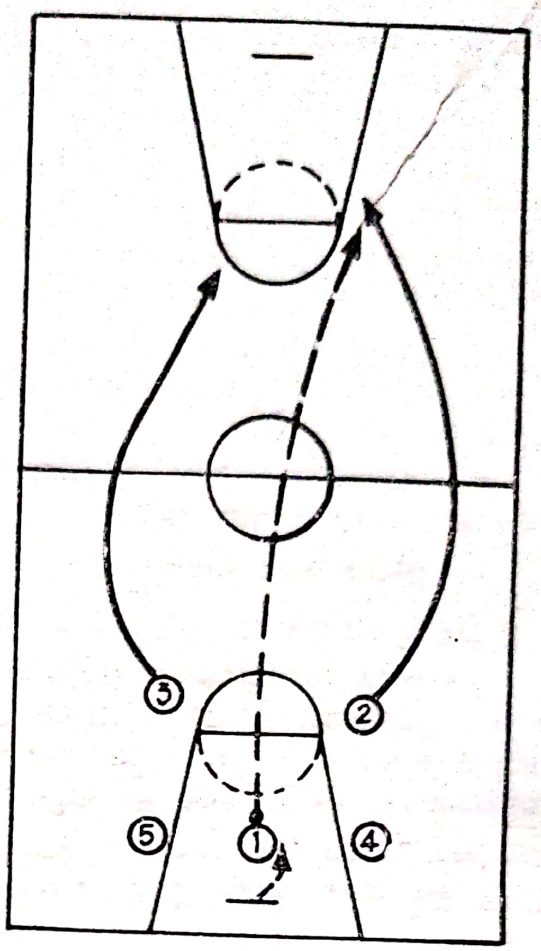


Fig. 140

Aceste variante sînt următoarele :

Contraatac cu un singur vîrf :

— prin lateral (fig. 139) ;

— prin centru (fig. 140).

Contraatac cu un singur vîrf de contraatac și un intermediar :

— prin lateral (vîrful și intermediarul) ;

— prin centru ;

— prin lateral (intermediarul) și centru (vîrful) ;

— prin centru (intermediarul) și lateral (vîrful) (fig. 141).

Contraatacul cu două vîrfuri de contraatac :

— prin lateral ;

— prin lateral și centru (fig. 142).

Contraatac cu două vîrfuri și un intermediar :

— prin lateral (vîrfurile și intermediarul) ;

— prin centru (intermediarul) și lateral (vîrfurile).

Scanned with OKEN Scanner

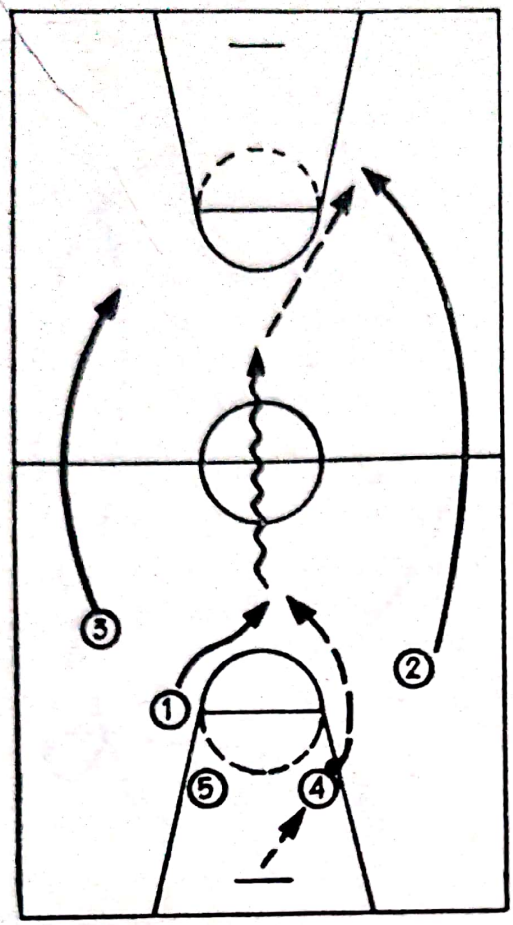


Fig. 141

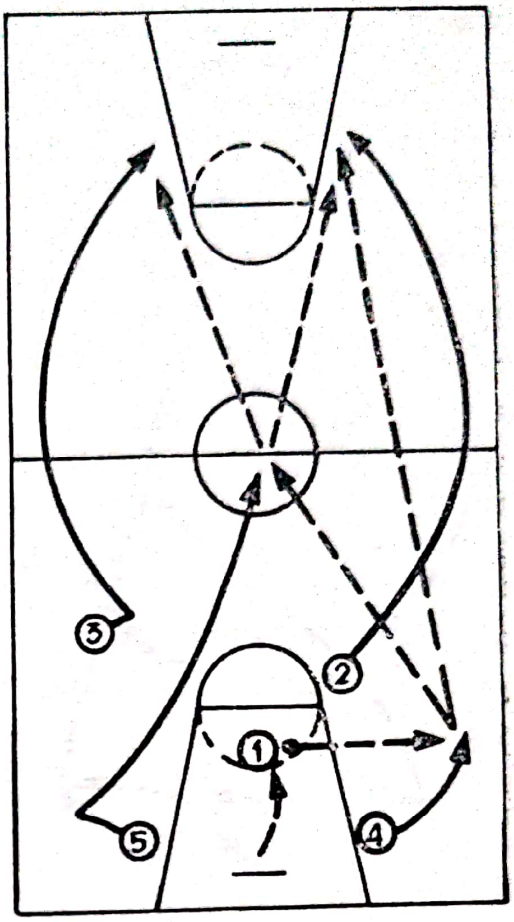


Fig. 142

Contraatac prin pasă scurtă la intermediar lateral, a doua pasă la intermediar pe centru, cu conducerea mingii și cu superioritate numerică în zona de finalizare cu trei jucători.

În continuare prezentăm modelul cadru care asigură cele mai multe posibilități de realizare a contraatacului : figura 143 model general și figura 144 modelul simplificat.

Apărarea împotriva contraatacului. Extinderea pe plan tot mai larg a folosirii contraatacului, ca primă fază a oricărui atac, și succesele obținute de echipele care l-au pregătit și aplicat judicios au ridicat probleme apărării împotriva contraatacului.

Apărarea împotriva contraatacului începe cu anumite măsuri de prevenire a lansării lui. Aceste măsuri se aplică încă din faza de pregătire a atacului, în care circulațiile tactice utilizate trebuie să ofere aceste posibilități de prevenire, și anume : protecția mingii în circulație ; finalizări ale atacului prin aruncări la coș, motivate tactic și cu șanse de recuperare (prezența unui coechipier în apropierea coșului) ; echilibrul defensiv și recuperarea la panou.

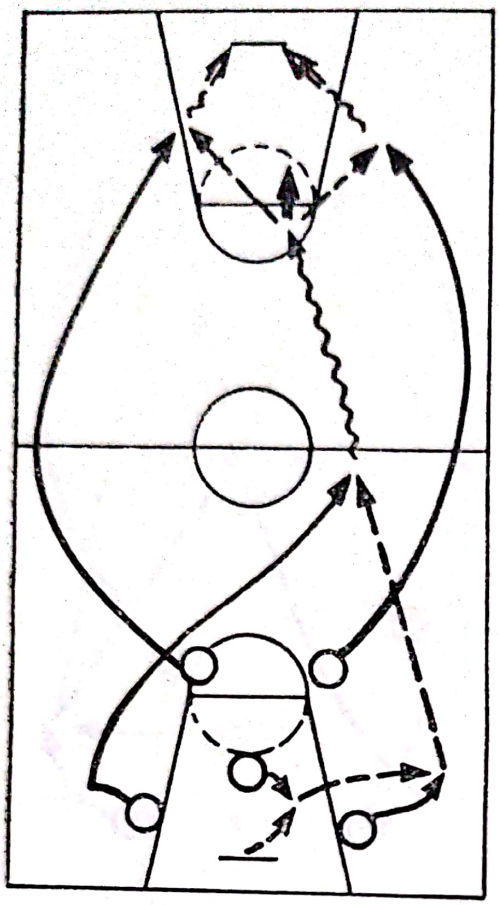


Fig. 143

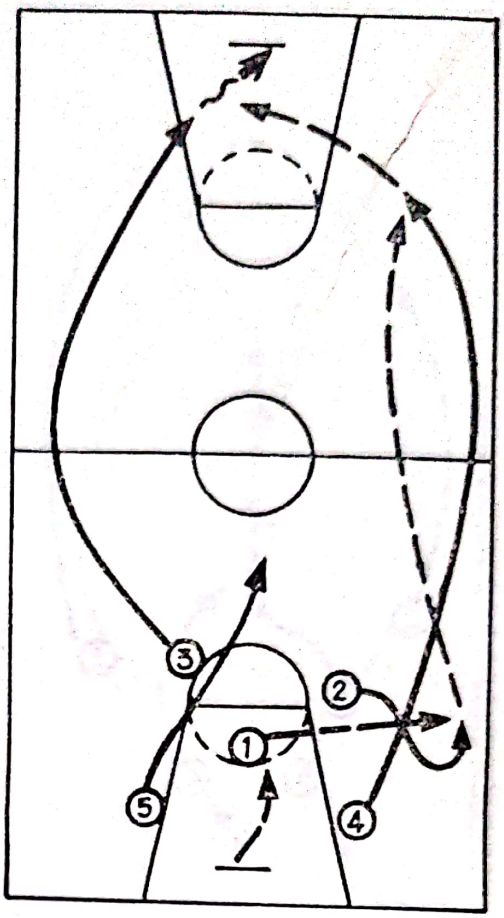


Fig. 144

Trebuie să arătăm încă de la început că scopul și sarcinile apărării împotriva contraatacului, în ordine succesivă, sînt următoarele:

— asigurarea echilibrului defensiv și retragerea în apărare cu vîrfurile de contraatac;

— întîrzierea lansării contraatacului la primul posesor, pentru a cîștiga timpul necesar replierii în dispozitivul de apărare a jucătorilor echipei care a pierdut posesia mingii;

— determinarea jucătorilor echipei (foste în apărare) care a preluat mingea să acționeze cu întîrziere sau chiar să renunțe la utilizarea contraatacului, prin obligarea lor de a proteja mingea;

— marcajul la intercepție a intermediarilor (laterali), ocuparea suprafețelor de pasare către aceștia;

— retragerea pe culoarul de centru și apărarea împotriva atacantului care driblează pe centru. Dirijarea conducătorului mingii către culoarele laterale ale terenului, cu eventualitatea prinderii lui în capcană;

— reintrarea în posesia mingii chiar în timpul desfășurării contraatacului (de către echipa adversă);

— apărarea coșului prin plasament corespunzător (în scară) a apărătorilor aflați în inferioritate numerică ; determinarea atacantului cu mingea să finalizeze cît mai departe de coș ;

— recuperarea defensivă în caz de nereușită a aruncării la coș.

Pentru realizarea acestor sarcini, jucătorii echipei care a pierdut deținerea mingii, ca urmare fie a unei aruncări la coș ratate, fie după înscrierea unui coș sau după comiterea unei infracțiuni, în urma căreia echipa adversă repune mingea în joc din apropierea liniei de fund, vor trece imediat la aplicarea organizată a măsurilor de apărare împotriva echipei adverse.

Principiul călăuzitor în organizarea opririi contraatacului este acela de a acționa succesiv, încercînd întîrzierea desfășurării acestuia, în fiecare treime de teren :

a) la lansarea contraatacului de către primul adversar care a intrat în posesia mingii sau de către jucătorul intermediar căruia primul i-a pasat mingea pentru a executa lansarea (zona I) ;

b) la trecerea în dribling din terenul de apărare în terenul de atac ;

c) la desfășurarea contraatacului, efectuat de obicei de vîrfurile de contraatac pe culoare, constînd în retragerea cu vîrfurile și marcaj anticipativ, la intercepție atunci cînd se lansează pase lungi ;

d) la faza finală de apropiere de panou și la efectuarea aruncărilor la coș.

Pentru a avea succes în acțiunea de oprire a contraatacului în funcție de fazele amintite, se recomandă ca jucătorii echipei care au pierdut posesia mingii să acționeze conform următoarelor indicații :

— Imediat ce adversarul a intrat în posesia mingii sau este pe cale de a intra în posesia ei, cel mai apropiat de el dintre foștii atacanți se va apropia de posesor în mare viteză, și, cu multă hotărîre, va executa un marcaj strict — agresiv — cu un lucru activ de brațe care să închidă culoarele de pasare, obligînd pe adversar să execute un dribling lateral, o pivotare sau alte procedee de protejare a mingii și în ultimă instanță să-l determinte să renunțe la lansarea contraatacului.

— Concomitent cu acțiunea primului jucător care încearcă să oprească contraatacul conform indicațiilor de mai sus, doi jucători din ultimul plan de apărare (echilibrul defensiv) se vor retrage cu vîrfurile de contraatac, iar ceilalți coechipieri ai lui se repliază către panoul propriu. Această repliere se efectuează pe drumul cel mai scurt, cu excepția jucătorilor din apropierea intermedia-

Scanned with OKEN Scanner

rului lateral și intermediarului din centru, care se vor replia pe culoarele de contraatac folosite de aceștia (culoarele central sau laterale).

— În timpul replierii pe aceste culoare, ei vor executa marcajul la intercepție atît la jucătorul intermediar, cît și la jucătorul vîrf de contraatac. Dacă totuși prima pasă a ajuns la jucătorul intermediar sau chiar la vîrful de contraatac, fiecare dintre apărătorii respectivilor atacanți va căuta să le întîrzie acțiunea, pentru a da posibilitatea celorlalți apărători, în special a celor a căror misiune de a opri contraatacul a încetat (și în general nu au reușit decît parțial), să se replieze și să organizeze dispozitivul de apărare. Sarcina de a opri contraatacul jucătorului advers care intră primul în posesia mingii și la jucătorul intermediar (deci în prima fază) revine în mod normal jucătorului pivot și unuia dintre foștii atacanți care au acționat pe colț ; oprirea contraatacului în timpul desfășurării lui, în cazul în care mingea este pasată vîrfului de contraatac, revine unuia dintre foștii atacanți care asigură echilibrul defensiv, și anume cel mai apropiat de culoarul vîrfului de contraatac.

— Ceilalți apărători se retrag în ordinea apropierii lor de suprafața de pedeapsă și indiferent de sistemul de apărare aplicat, de sarcinile și de locul special în cadrul acestui sistem, vor organiza o apărare temporară, în zonă, cu un efectiv redus, apărînd cele trei căi normale de acces spre coș (45° la stînga sau la dreapta coșului și centrul). Inițial se ocupă căile care duc oblic spre panou și apoi centrul ; deci se organizează o „zonă ad-hoc", compusă succesiv din 1, 2, 1 + 2, 1 + 1 + 2 și mai rar 2 + 2, deoarece cu patru apărători în dispozitiv contraatacul își pierde, de obicei, eficacitatea și adversarii continuă acțiunile prin atac rapid sau ocupă dispozitivul pentru atacul pozițional.

În cadrul zonei temporare amintite, care coincide ultimei faze a contraatacului, apărătorii vor acționa aplicînd cunoscutele reguli ale apărării în inferioritate numerică.

Ca forme avansate de apărare împotriva contraatacului, care urmărește același scop și aplică aceleași principii, folosim presingul temporar, presingul și zona presing, apărări prezentate anterior.

Este necesar să precizăm că în apărarea împotriva contraatacului, oricît de bine ar fi organizată și pregătită, nu se pot aplica toate acțiunile prevăzute. Dintre acestea două sînt absolut obligatorii :

— organizarea primului front de apărare la posesorul mingii pentru întîrzierea transmiterii ei către terenul de atac ;

Scanned with OKEN Scanner

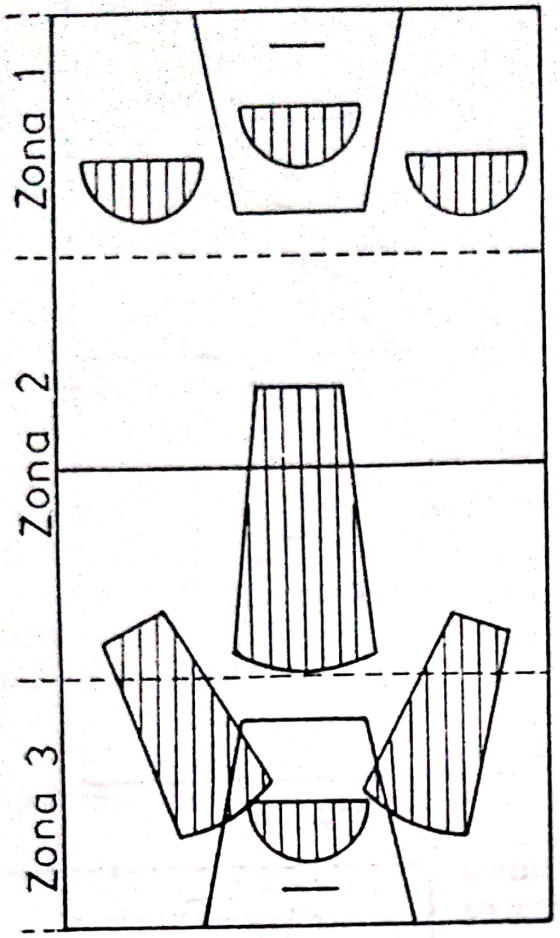


Fig. 145

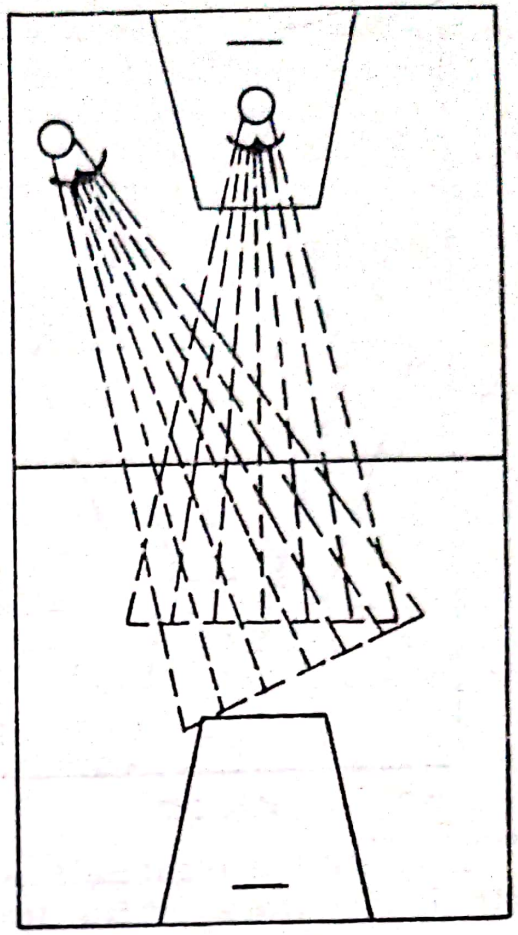


Fig. 146

— retragerea cu vîrfurile, în principal, cu scopul de apărare a coșului.

Pentru exemplificare, prezentăm principalele acțiuni de apărare împotriva contraatacului :

— Suprafețele de teren în care se acționează (fig. 145).

— Oprirea lansării contraatacului pe primul posesor și la intermediarul din lateral și spațiul de teren care trebuie acoperit prin lucrul de brațe al apărătorilor (fig. 146).

— Retragerea cu vîrfurile de contraatac a jucătorilor aflați în ultimul front de apărare (fig. 147). Menționăm că plasamentul acestora se face în principal în scopul apărării coșului ; orice acțiune nereușită de interceptare a mingii înseamnă coș marcat pentru adversar. Semnalăm acest lucru, deoarece jucătorii sînt tentați să realizeze intercepții.

— Închiderea culoarului de centru și dirijarea jucătorului care conduce mingea către culoarul lateral (fig. 148).

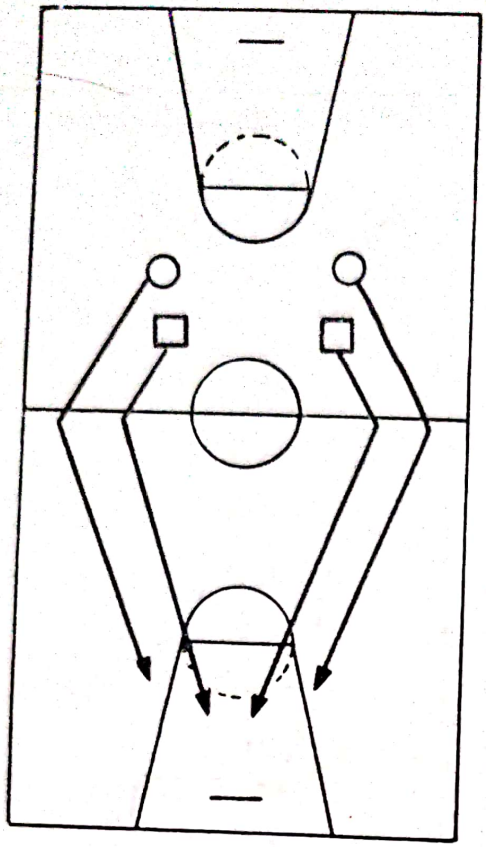


Fig. 147

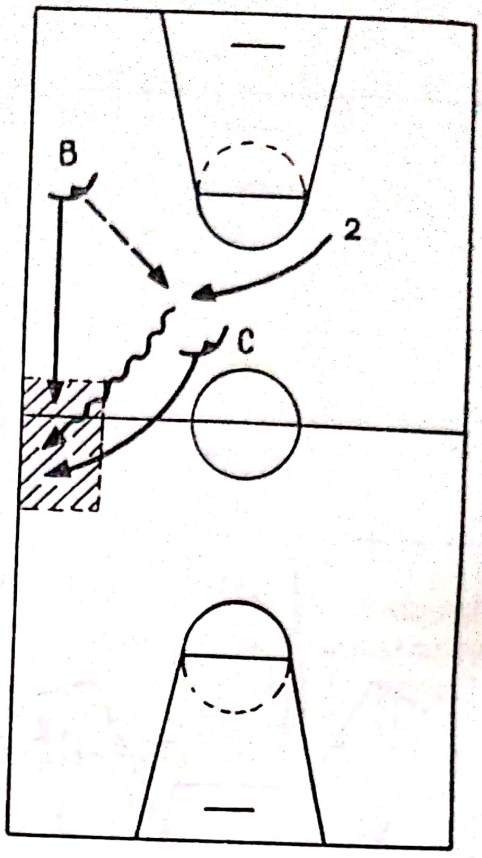


Fig. 148

În retragerile organizate acțiunea poate fi favorizată pentru realizarea unui marcaj dublu.

— În figura 149 este prezentată circulația apărătorului și intermediarului din partea opusă locului mingii și care se deplasează către culoarul de centru.

Apărătorul se plasează între posesorul mingii și primitor, marcînd la intercepție. În cazul în care atacantul reușește să se demarce și intră în posesia mingii, apărătorul acționează pentru realizarea unui plasament corect. Acțiunea se continuă cu dirijarea atacantului care driblează către suprafața de capcană (vezi fig. 149).

Apărarea coșului în inferioritate numerică este prezentată la capitolul respectiv.

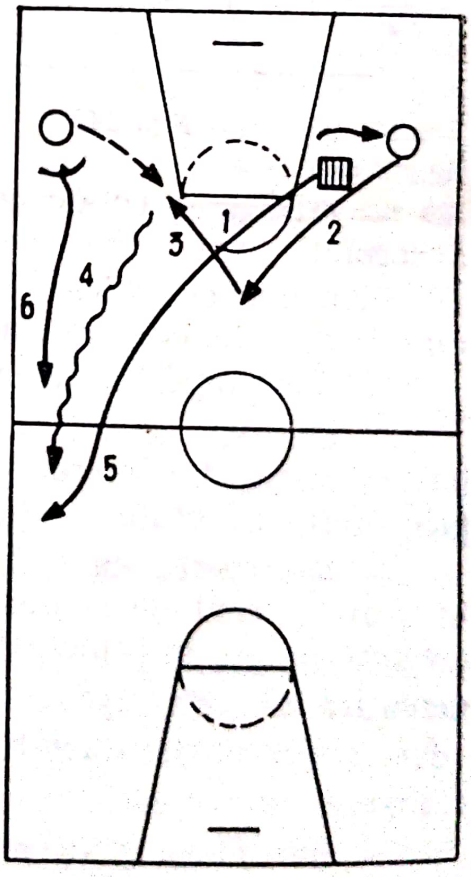


Fig. 149

Menționăm că apărătorul care marchează atacantul cu minge, mai ales cînd acesta încearcă aruncarea la coș din apropierea panoului, va încerca să intervină prin capac.

Nu este indicată scoaterea mingii din dribling. Principala preocupare este recîștigarea plasamentului și blocarea mingii pe traiectorie (capacul) efectuată pe culoarul de aruncare la coș.

ATACUL ÎMPOTRIVA APĂRĂRII OM LA OM

Împreună cu apărarea, atacul reprezintă una dintre cele două faze fundamentale ale jocului. Deoarece scopul jocului este de a trece mingea prin coș de mai multe ori decît adversarul, concepția de pregătire și de joc a unei echipe trebuie să poarte amprenta unei pregătiri cît mai eficiente a atacului.

Datele istorice arată că la începuturile jocului de baschet, sistemul inițial de apărare a fost apărarea om la om, sistem care și astăzi se bucură de o largă popularitate, în comparație cu apărarea în zonă.

Studiind sistemele de apărare, se constată existența unor deosebiri fundamentale. În consecință și atacul împotriva fiecărui sistem de apărare se diferențiază, atît ca concepție, cît și ca mijloace de realizare, fiind determinat de aplicarea principiului „atacarea părților vulnerabile ale apărării". Cunoscînd părțile vulnerabile ale sistemului de apărare om la om, caracteristicile lui și dezavantajele pe care le prezintă, se pot formula și sistematiza caracteristicile atacului și mijloacele de atac împotriva acestui sistem.

In prezentarea bazelor tacticii s-a văzut că tactica în atac are două tipuri de desfășurare: atacul rapid și atacul pozițional (lent).

Înainte de a arăta care sînt sistemele de aplicare a atacului împotriva apărării om la om, vom prezenta cîteva din caracteristicile acestui atac.

Caracteristici

Circulația jucătorilor joacă azi cel mai important rol în atacul împotriva apărării om la om. În majoritatea cazurilor aceasta trebuie să fie continuă. Reamintim că regula principală de marcaj în apărare om la om este aceea de concentrare a atenției apărătorului, în principal, asupra adversarului și în secundar asupra mingii; de asemenea, s-a văzut că apărătorul trebuie să se plaseze între adversar și coș, pe linia imaginară care unește adversarul cu coșul. Nerespectarea acestor reguli duce la un plasament greșit al apărătorilor și, respectiv, la o vulnerabilitate a apărării.

Scanned with OKEN Scanner

Cunoscînd toate acestea, principala sarcină a atacanților este să-i determine pe apărători să greșească, să nu respecte regulile de marcaj. Pentru aceasta, circulația individuală joacă un rol important și trebuie să fie făcută, în general, continuu și în regim variat. În același timp, circulația atacanților trebuie să fie colectivă. Cu cît toți atacanții se vor deplasa mai mult, cu atît apărarea se dezorganizează și apar mai multe posibilități de atacare a coșului, iar întrajutorarea în apărare se aplică mai greu.

În același timp, circulația atacanților trebuie să fie ofensivă. În general, atacarea coșului, cu și fără minge, determină gradul de pericol pe care îl prezintă atacantul, iar apărătorul este obligat să-l marcheze mai atent și să-l urmărească.

Atacarea coșului se face din toate direcțiile, pe cît posibil din apropierea coșului. Atacanții vor pătrunde spre coș și, dacă nu primesc mingea, vor degaja suprafața din apropierea lui, prin continuarea circulației. Cu cît jucătorii vor rămîne mai mult pe loc, cu atît se ușurează sarcina apărării. Circulația jucătorilor trebuie să fie făcută de așa manieră încît să dezaglomereze spațiul din apropierea coșului, obligîndu-l pe adversar să se apere pe o suprafață de teren cît mai mare.

Circulația mingii este dependentă de circulația atacanților. Pasele trebuie să fie date pe poziția viitoare și raportate la plasamentul apărătorilor. Driblingul este și el o armă de atac.

Ritmul și tempoul de atac sînt imprimate, în principal, de circulația jucătorilor care trebuie să fie permanent activă.

Aplicarea tipurilor de desfășurare a atacului

Atacul rapid reprezintă, în etapa actuală de dezvoltare a baschetului, principalul tip de desfășurare a atacului. Tendința de a dinamiza jocul și a prinde permanent apărarea neorganizată a făcut ca acest atac să devină foarte popular și utilizat de fiecare echipă, imediat după intrarea în posesia mingii. Atacul rapid are trei variante:

— contraatacul, care a fost prezentat într-un capitol separat și care este valabil și împotriva apărării pe zonă;

— atacul rapid spontan, asupra căruia vom face cîteva precizări;

— atacul rapid, în dispozitiv (în sistem).

ATACUL RAPID (SPONTAN)

Atacul rapid este forma de atac în care o echipă după ce a intrat în posesia mingii încearcă o trecere rapidă cu cei mai avansați jucători, pentru a prinde apărarea adversă neorganizată. Spre

Scanned with OKEN Scanner

deosebire de contraatac, unde în general există o superioritate numerică a atacanților, aici există un echilibru numeric, dar un avantaj pozițional pentru atacanți; dacă acest avantaj pozițional nu există, se încearcă realizarea lui prin acțiuni spontane individuale sau combinații între 2—3 atacanți.

Valoarea atacului rapid constă în atacarea coșului într-un moment în care apărătorii nu au un plasament corespunzător, sînt împerecheați greșit, sînt încă în retragere, sînt derutați de ofensivă, nu pot colabora suficient; într-un cuvînt, nu sînt organizați.

Atacul rapid se utilizează foarte frecvent, după situațiile de contraatac eșuate, cînd numărul jucătorilor este egal cu al atacanților (2 la 2, 3 la 3) și cînd acțiunile rapide nu au dat posibilitatea regrupării tuturor apărătorilor.

Pentru o cît mai bună reușită a atacului rapid, echipa trebuie să cunoască o serie de combinații caracteristice acestui atac, care are totuși un aspect de improvizație, prin adaptarea acțiunilor individuale și combinațiilor tactice la situațiile spontane, consecință a greșelilor apărătorilor. Cele mai frecvente combinații sînt: „dă și du-te"; încrucișările pe partea atacantului purtător al mingii, de regulă staționar; dublările ofensive sau defensive. La acestea se adaugă bineînțeles acțiunile individuale de depășire și pătrundere.

Caracteristicile atacului rapid spontan sînt:

— trecere rapidă din zona de apărare în zona de atac;

— viteză de deplasare și viteză de execuție;

— apărarea neorganizată;

— atacul, în general, fără superioritate numerică, dar cu superioritate poziționalã;

— nu se recomandă a fi efectuat decît pînă la organizarea apărării în dispozitiv.

NOTĂ

Atacul rapid în dispozitiv va fi prezentat în continuare împreună cu atacul pozițional, în cadrul căruia se manifestă.

ATACUL POZIȚIONAL

Atacul pozițional este tipul de atac în care se încearcă atacarea coșului împotriva unei apărări complet organizate. Acest atac este denumit de către unii autori și atacul lent (sau lent-progresiv); denumirea nu-i corespunde, deoarece acțiunile atacanților numai arareori au un ritm de execuție lent.

Scanned with OKEN Scanner

Tipul de atac poziţional este socotit ca fiind de bază, deoarece majoritatea acţiunilor de finalizare se efectuează din atacul poziţional.

Desfăşurarea acestei forme de atac cere atacanţilor cunoştinţe de tactică individuală şi colectivă, avansate, precum şi o pregătire minuţioasă a atacului. Aceasta, deoarece ele se desfăşoară împotriva unei apărări organizate.

În cadrul atacului poziţional întîlnim toate fazele atacului : intrarea în posesia mingii, trecerea din apărare în atac, aşezarea în dispozitivul de atac, pregătirea atacului, finalizarea, recuperarea şi organizarea echilibrului defensiv ; reamintim că ultima combinaţie tactică, aceea care precede aruncarea la coş, constituie o subdiviziune a fazei de finalizare denumită *prefinalizare.*

Un rol important în desfăşurarea atacului îl joacă conducătorul de joc, care trebuie să imprime o linie tactică unitară în pregătirea atacului.

Atacul poziţional poate fi desfăşurat *rapid* sau *lent*. Criteriul de clasificare îl constituie *durata întregului atac* (deci a tuturor fazelor de la preluarea mingii pînă la efectuarea aruncării la coş) şi în special de la trecerea mingii în zona de atac (în cazul apărărilor presing). În cazul utilizării către limită a celor 30 s regulamentare, avem de-a face cu un atac lent ; cînd fazele de aşezare în dispozitiv şi de pregătire a atacului se situează sub 10 s avem de-a face cu un atac rapid.

Atacul modern, utilizat de echipele valoroase, este aproape totdeauna *rapid*, durata medie a acestuia situîndu-se în jurul a 6—7 s, iar faza de pregătire se reduce uneori numai la subdiviziunea acesteia, respectiv la prefinalizare.

Caracteristicile atacului poziţional sînt următoarele :

— se poate aplica în orice moment al jocului, în mod deliberat, după necesităţi ;

— desfăşurarea atacului se face dintr-un dispozitiv dinainte stabilit ;

— presupune o pregătire a acţiunii finale prin acţiuni tactice colective *organizate* ;

— se desfăşoară, în general, împotriva unei apărări organizate integral.

SISTEME DE ATAC ÎMPOTRIVA APĂRĂRII OM LA OM

Evoluţia şi continua perfecţionare a jocului de baschet au condus la crearea mai multor sisteme de atac aplicabile atît împotriva apărării om la om, cît şi aceleia în zonă. Aceste sisteme se

Scanned with OKEN Scanner

deosebesc între ele, în principal, prin dispozitivul din care se organizează acțiunile atacanților și din distribuirea unor funcții (sarcini) și a unor locuri precise (posturi) anumitor jucători. În funcție de așezarea atacanților pe teren și de prezența *constantă* a anumitor posturi în dispozitiv s-au precizat următoarele sisteme de atac care au căpătat denumirea de :

— sistemul de atac fără pivot și centru (în semicerc sau potcoavă) ;

— sistemul de atac cu jucători pivoți (1, 2 sau 3 jucători pivoți) ;

— sistemul de atac cu jucători centri (1 sau 2 jucători centri) ;

— sistemul de atac cu jucători centru și pivot.

Menționăm că pivotul sau centrul reprezintă *posturi* (funcții) în cadrul sistemului și *nu persoane*, deși în limbajul curent aceste noțiuni se identifică ; spre exemplificare arătăm că în sistemul de atac în „semicerc" echipa poate avea (și în mod normal are) jucători pivoți, dar aceștia nu sînt distribuiți pe postul respectiv. În legătură cu posturile și specializarea jucătorilor în baschetul modern, a se vedea pag. 86—109.

Atacul fără pivot și centru (în semicerc) Atacul în semicerc este denumit așa din cauza dispozitivului de atac, în care jucătorii se așază în semicerc, la o distanță de aproximativ 7—8 m de coș. Acest atac se bazează numai pe acțiuni inițiate „din afară", lăsînd liber spațiul din apropierea coșului (fig. 150).

Dispozitivul de atac împarte zona de atac în cinci suprafețe aproximativ egale, care reprezintă zonele de acțiune corespunzătoare sarcinilor pe posturi (fig. 151).

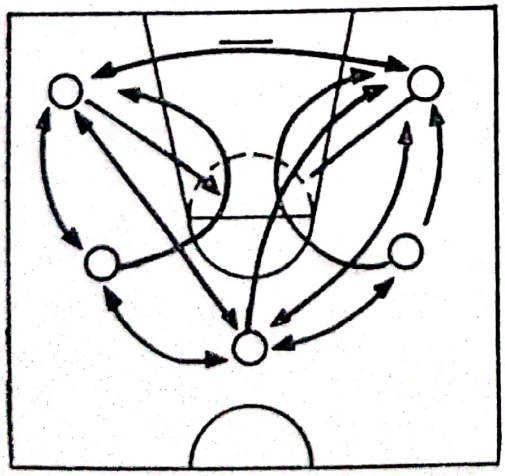


Fig. 150

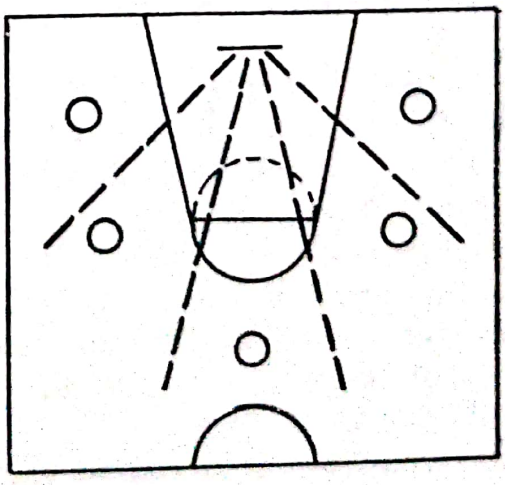


Fig. 151

Scanned with OKEN Scanner

Doi atacanți sînt plasați pe colțurile terenului și poartă denumirea de extreme sau jucători de colț. Aceștia trebuie să știe să arunce bine la coș (de pe loc și din săritură), să angajeze cu ușurință pe pătrunzători, să cunoască pătrunderile și depășirile cu aruncări din apropierea coșului și din circulația pe sub panou. Sînt jucători care participă și asigură recuperarea și încearcă să corecteze prin voleibolări încercările nereușite ale coechipierilor.

Doi atacanți sînt plasați la nivelul și în afara liniei de aruncări libere, denumiți intermediari. Ei trebuie să fie eficienți în aruncările de la semidistanță și distanță, să cunoască pătrunderile și depășirile, combinațiile „dă și du-te" și blocajele și să participe la recuperarea mingilor ricoșate, ca urmare a propriilor aruncări ratate. Participă la echilibrul defensiv și combină, în principal, cu extremele.

Cel de al cincilea atacant este plasat spre centru, pe linia mediană a terenului, la 2—3 m depărtare de semicercul de aruncări libere. El trebuie să posede aceleași cunoștințe tehnico-tactice ca ale celorlalți coechipieri, în special ale intermediarilor ; în plus el este jucătorul de bază în asigurarea echilibrului defensiv, cu sarcina principală de retragere în apărare, imediat după pierderea mingii.

În general, acest jucător este conducătorul de joc, respectiv coordonatorul atacului.

Caracteristici :

— dispozitivul de atac plasează toți atacanții departe de coș ;

— echilibrarea zonei de atac cu toți cei 5 atacanți în afara dispozitivului de apărare prezintă avantajul unei mai ușoare circulații a mingii, datorită distanțelor mici între jucători ;

— desface apărarea, obligînd pe apărător să apere o suprafață mare de teren, în cazul apărărilor om la om normale și agresive ;

— creează în dispozitivul de apărare o zonă mare liberă, un spațiu vulnerabil în apropierea coșului, în cea mai periclitată porțiune a apărării (de asemenea în cazul celor două variante de apărare menționate anterior) ;

— asigură un echilibru defensiv puternic cu 2 și 3 jucători ;

— nu are atacant în apropierea coșului care să constituie un pericol permanent pentru apărare ; acest dezavantaj se poate corecta prin apariții sub panou, prin circulație, a jucătorilor specializați pe acest post ;

— recuperarea la panou este dificilă ;

— se poate efectua atacarea coșului prin centru.

Scanned with OKEN Scanner

Circulația jucătorilor și a mingii. În sistemul de atac în semicerc circulația atacanților are în principal direcția de coș și în secundar — circulația laterală. Aceasta deoarece dispozitivul de atac se bazează pe atacarea coșului din spațiul de 3 secunde. Atacanții vor ține seama ca în circulație să dezaglomereze spațiul vulnerabil din apropierea coșului. Pătrunderile vor fi reglementate, evitînd aglomerarea și lăsînd liberă lupta directă (1 la 1) în apropierea coșului. Sînt foarte eficiente depășirile efectuate de extreme, de-a lungul liniei de fund (vezi fig. 152). Circulația mingii va trebui să dubleze acțiunile ofensive ale atacanților. Pasele se vor da în adîncime, căutînd, în general, colțurile terenului de unde se poate angaja mai ușor (fig. 152).

Combinații de bază ale sistemului. Prin specificul dispozitivului, principalele acțiuni finale sînt pătrunderile și depășirile asigurate de demarcajul individual. Se vor folosi, cu precădere, pătrunderile din partea opusă mingii.

Pentru asigurarea unei reglementări în pătrunderi se poate utiliza o circulație organizată de „pas și pătrundere", pătrunderea fiind precedată de plecare falsă. Pătrunzătorul demarcat poate fi angajat. În caz contrar, el va continua circulația către colțurile terenului, ceilalți jucători făcînd o deplasare în compensație pentru a restabili dispozitivul de atac. Această circulație se pretează foarte bine la o succesiune de combinații de „dă și du-te" (fig. 153), foarte eficiente și dificil de apărat.

Dintre combinațiile bazate pe demarcaj cu ajutorul coechipierului, menționăm blocajul la apărătorul unui coechipier fără minge sau cu minge. Această combinație se poate efectua cu foarte mult succes între oricare pereche de jucători (vezi schemele de la subcapitolul „Pregătirea juniorilor").

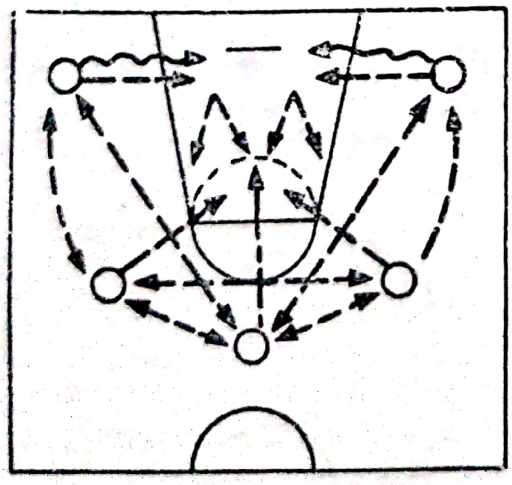


Fig. 152

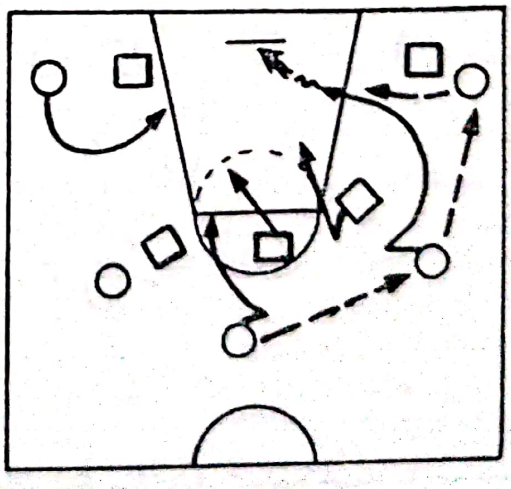


Fig. 153

Scanned with OKEN Scanner

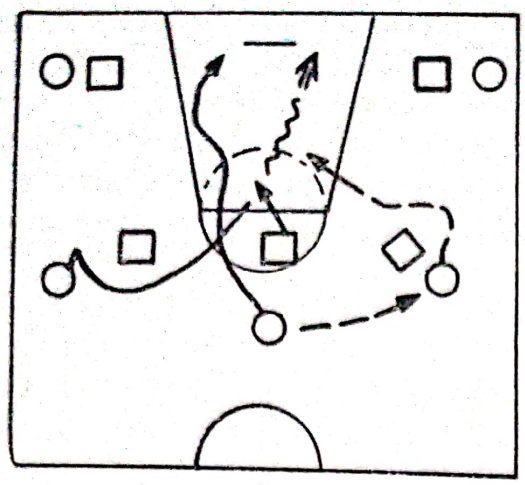


Fig. 154

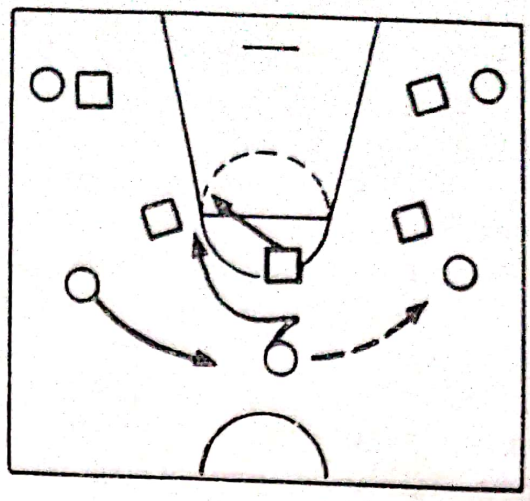


Fig. 155

Acțiunea finală bazată pe blocaj poate fi încadrată într-o circulație organizată, cu pasă și blocaj la atacantul căruia i s-a făcut blocaj și care face schimb de locuri cu coechipierul care a participat la combinație (fig. 154—155).

În figurile 156, 157, 158 dăm exemple de blocaj la atacantul cu și fără minge. Foarte eficiente sînt blocajele executate de către extreme (vezi fig. 157).

În figura 159 prezentăm combinația de încrucișare. De asemenea, se mai poate folosi la circulația de pregătire a atacului : „optul" în trei, patru sau chiar în cinci.

Utilizare tactică. Se folosește destul de rar în următoarele situații :

— cînd echipa dispune de atacanți rapizi, buni pătrunzători cu o tehnică individuală avansată și buni aruncători de la semidistanță (pentru a reține pe apărători aproape) ;

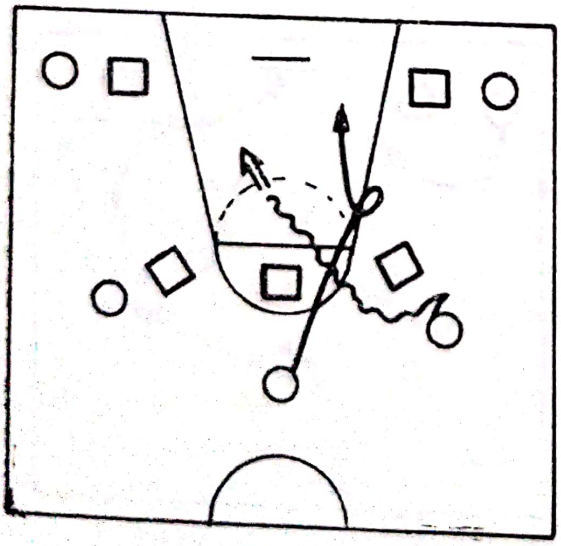


Fig. 156

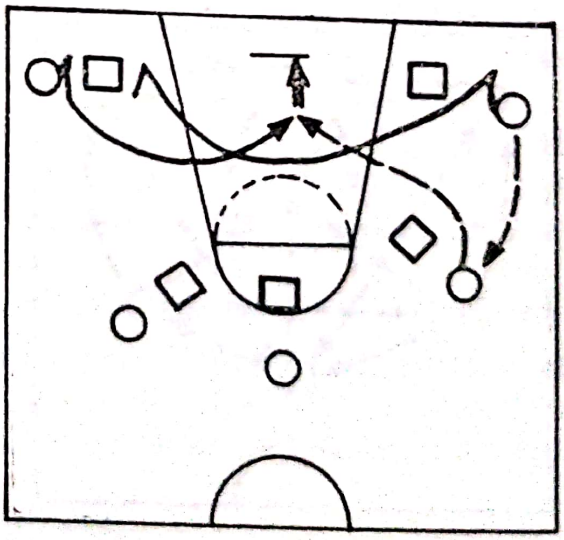


Fig. 157

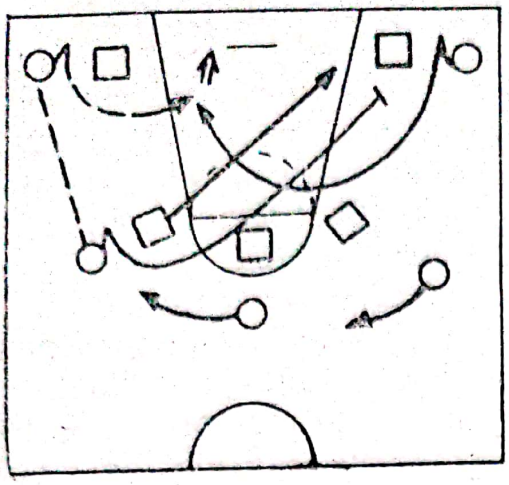


Fig. 158

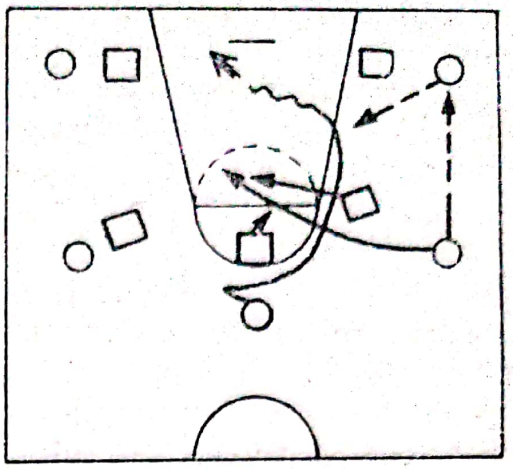


Fig. 159

— cînd echipa nu dispune de jucători pivoți cu o statură înaltă, în comparație cu ai adversarului ;

— în prima etapă de învățare a tacticii colective de echipă (copii și juniori) ;

— împotriva unui adversar care se apără activ sau agresiv pe jumătate de teren ;

— ca dispozitiv intermediar în cazul în care circulația tactică a echipei constă dintr-o succesiune de dispozitive din care se încearcă acțiuni individuale și combinații tip.

NOTĂ

Față de cele arătate sistemul este foarte valoros cînd echipa are doi pivoți și două extreme foarte bune, fiind întrebuințat ca dispozitiv „surpriză".

Atacul cu jucători pivoți. Atacul cu jucători pivoți este caracteristic baschetului contemporan. Utilizarea lui presupune prezența unui atacant cu statură foarte înaltă, în apropierea coșului. Faptul că acest jucător pivot acționează în zona cea mai vulnerabilă a coșului reprezintă un permanent pericol pentru adversar. Valoarea acestui sistem de atac a crescut pe măsură ce echipele au început să utilizeze mai mulți jucători pivoți gigantoizi și chiar giganți, a căror statură depășește 2 m, ajungînd la peste 2,20 m.

Cu toate restricțiile aduse prin modificările regulamentului de joc (mărirea suprafeței de „3 secunde"), nu s-a diminuat cu nimic valoarea jocului pivotului și, respectiv, nici a sistemului. Din contră, jocul pivotului s-a îmbunătățit atît sub aspectul pregătirii fizice, cît și al pregătirii tehnico-tactice. De la jocul static de odinioară, bazat numai pe valorificarea staturii, pivotul de azi a devenit jucător de mare mobilitate, cu un fond bogat de procedee tehnice variate, un atacant care participă alături de pătrunzători la acțiunile colective ale echipei.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă facem o comparație între progresul tehnico-tactic al atacanților pătrunzători cu acela al jucătorilor pivoți, constatăm că jocul pivotului a evoluat cel mai mult. Jocul lui a devenit cel mai complet, mai variat, el trebuind să satisfacă în aceeași măsură cerințele atacului din afara suprafeței de restricție (de 3 secunde), cît și ale celui special, din apropierea coșului. Întrucît asupra caracteristicilor jocului pivoților există un capitol distinct și, de asemenea, referiri ample în capitolul „Caracteristici și tendințe", ne limităm în a reaminti numai că specificul și caracteristicile personalității și ale prestațiilor tehnico-tactice ale acestui jucător au determinat însăși crearea „sistemului de atac cu jucători pivoți". Trebuie reținut totuși faptul că sarcinile și specificul „postului de pivot" în cadrul sistemului au căpătat un caracter autonom chiar dacă ocupantul postului respectiv nu este un gigant; aceasta deoarece *în funcție* de sarcinile postului de pivot s-au creat dispozitivele sistemului și în cadrul acestora acțiunile individuale și colective (combinații și circulații tactice etc.).

Atacul cu un jucător pivot. Sistemul de atac cu jucător pivot este cunoscut în limbajul baschetbaliștilor sub denumirea de „atacul 4 + 1". Această denumire vine de la așezarea jucătorilor din dispozitivul de atac: patru pătrunzători plus un jucător pivot. Dacă ținem seama de înțelegerea convențională denumind prin cifre modul de așezare a jucătorilor în dispozitivul de atac, sistemul de atac cu jucător pivot corespunde așezării 2—2—1 sau 2—3.

Dispozitivul de atac plasează pe jucători într-o așezare ce asigură o repartizare relativ echilibrată a zonei de atac (fig. 160).

Astfel, un jucător pivot este plasat într-o zonă din apropierea coșului și acționează cuprinzînd mai bine de jumătate din suprafața de restricție (de 3 secunde) și se extinde, cuprinzînd și părțile laterale ale liniei de aruncare liberă corespunzătoare suprafeței respective.

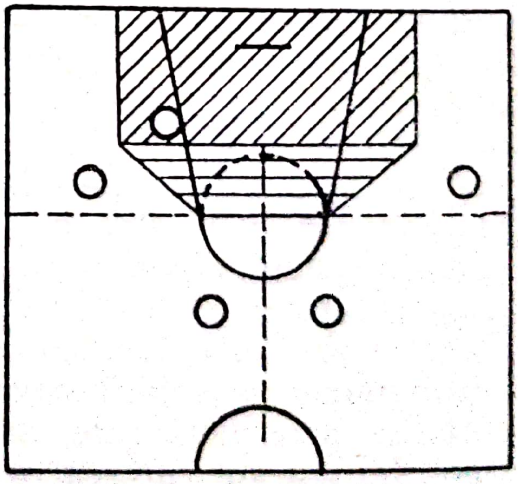


Fig. 160

În cadrul acestei variante a sistemului, rolul pivotului este triplu: de realizator, de „distribuitor" și de participant la atacul combinativ și de recuperator (al mingilor provenite din aruncările nereușite). Sînt situații în care concepția atacului schimbă ordinea importanței acestui post în funcție de calitățile și pregătirea pivotului, acesta devenind în

principal participant la jocul combinativ și în secundar realizator și recuperator.

De regulă, schimbarea aceasta a „priorităților" este determinată și de valorile pivotului advers (apărător) care îl depășește în special în privința staturii și robusteții. Cînd pivotul se află în această postură el este denumit, în limbaj curent, *pivot fals*. În această situație, majoritatea acțiunilor acestuia constau în colaborarea cu ceilalți atacanți, combinînd cu aceștia, deplasîndu-se pentru a crea culoare de pătrundere și dublîndu-i cînd aceștia întreprind acțiuni ofensive.

De asemenea, pivotul trebuie să știe să joace „afară" pe colțurile terenului, în general în jumătatea zonei de atac, începînd dinspre linia de fund.

— Doi atacanți sînt extreme, fiind plasați spre colțurile terenului. Ei trebuie să fie jucători dinamici, cu viteză, cu forță de pătrundere, cu procedee variate de pasare, în special pentru angajarea pivotului, buni aruncători la coș din zonele lor de acțiune, buni pătrunzători. Să știe să depășească, cu complexe variate, utilizînd acțiuni specifice de depășire și circulație pe sub panou. Ei colaborează cu pivotul angajîndu-l, combină cu acesta prin blocaje și încrucișări reciproce și îi dublează acțiunile ofensive. Participă la recuperare împreună cu pivotul. Colaborează cu cei doi fundași prin acțiuni asemănătoare extremelor din atacul în semicerc.

— Ceilalți doi atacanți sînt fundașii, de regulă unul ofensiv și celălalt defensiv, și sînt plasați în ultimul plan de atac; ei trebuie să aibă calități și pregătire fizică și tehnico-tactică deosebite, viteză excepțională, virtuoși ai paselor și driblingului și foarte buni aruncători de la semidistanță și distanță. Lor le revine sarcina de a asigura echilibrul defensiv. În general, unul dintre fundași este și conducătorul de joc al atacului. În cazul în care unul din ei pătrunde, de regulă o extremă, celălalt fundaș circulă în compensație, pentru a menține echilibrul defensiv de doi jucători.

Caracteristici :

— dispozitivul de atac plasează un jucător sub coș și patru jucători în afară, așezați de obicei pe colțurile unui trapez cu baza mare către coș;

— dispozitivul de atac este format din două planuri de atac;

— presupune prezența în formație a unui jucător specializat și cu calități : statură, mobilitate, procedee tehnice și tactică individuală specifică;

— atacarea spațiului vulnerabil din apropierea coșului este permanentă;

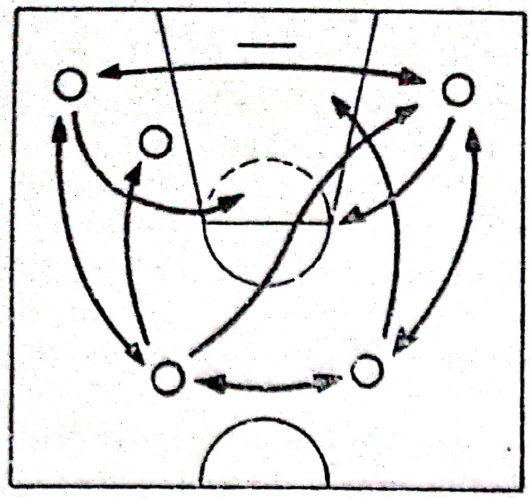


Fig. 161

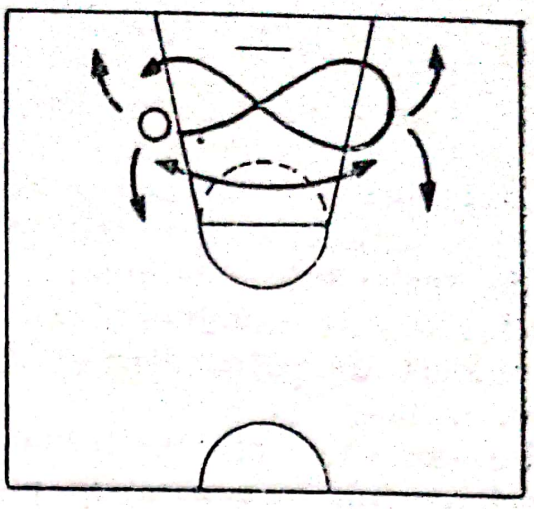


Fig. 162

— prezența pivotului între cei patru jucători de cîmp asigură posibilități variate de circulație a mingii de pe o parte pe alta a terenului ;

— atacarea coșului se poate face cu ușurință, alternînd aruncările de sub coș cu cele de la semidistanță și distanță.

De reținut că varianta atacului cu un pivot este specifică sistemului și nu formației aflată în teren ; aceasta poate avea — și de regulă are — cel puțin încă un pivot care îndeplinește rolul de extremă sau de extremă-pivot; de multe ori cei doi pivoți din formație își schimbă alternativ posturile.

Circulația jucătorilor și a mingii. În sistemul de atac cu jucători pivoți, circulația atacanților este diferențiată : circulația „pătrunzătorilor“ (fig. 161) și circulația pivotului (fig. 162).

Circulația pătrunzătorilor trebuie să țină seama de următorii factori : să fie ofensivă (prin atacarea coșului), să asigure echilibrarea zonei de atac și menținerea dispozitivului, să dezaglomereze suprafața de acțiune a pivotului.

Circulația pivotului trebuie să fie coordonată cu circulația pătrunzătorilor, evitînd închiderea pătrunderilor acestora. Se va ține seama de direcția atacului și circulației mingii, pivotul urmînd să apară la angajare din partea opusă (fig. 163).

Întreaga circulație de jucători trebuie să fie subordonată locului unde se dă atacul. În cazul în care mingea este în posesia pivotului, pătrunzătorii vor face circulație combinativă și de compensație. Cînd mingea se află la jucătorii pătrunzători, pivotul circulă fie pentru a fi „angajat“, fie pentru a lăsa liberă suprafața din apropierea coșului.

Scanned with OKEN Scanner

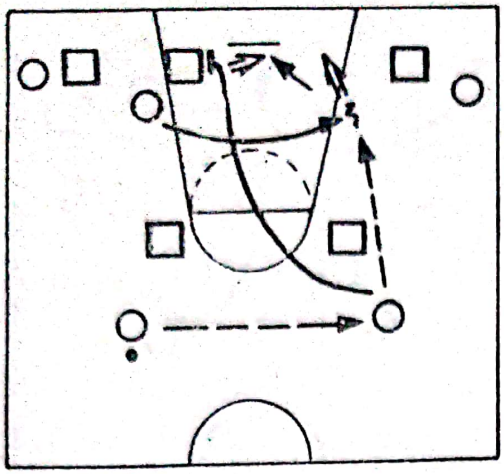


Fig. 163

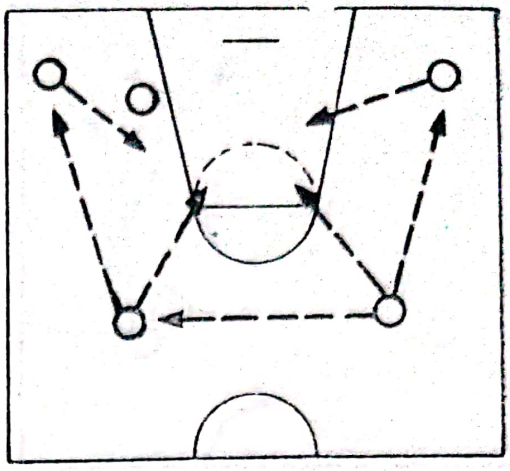


Fig. 164

În general, circulația jucătorilor în atacul cu jucători pivot trebuie să se desfășoare organizat, cerînd o bună coordonare între jucătorii pătrunzători și jucătorul pivot.

Circulația mingii trebuie să se facă în adîncime, evitînd pasele peste două planuri de apărare (fig. 164). Ea trebuie să aibă varietate, *alternînd* atacul sub panou cu cel din afară, și cel de pe partea pivotului cu acela de pe partea opusă.

Angajarea pivotului este bine să fie precedată de simularea aruncării la coș, pentru a nu da posibilitatea apărătorului direct să aglomereze sau să floteze.

Acțiuni și combinații de bază. Acțiunile și combinațiile de bază ale atacului cu un pivot se pot împărți în:

— acțiuni individuale ale pătrunzătorului sau ale pivotului;
— combinații între pătrunzători și pivot;
— combinații între pătrunzători;
— combinații între pivot și pătrunzători.

Acțiunile individuale ale pătrunzătorilor au fost prezentate la atacul în potcoavă. O singură precizare trebuie făcută: pătrunzătorii vor ține cont de plasamentul jucătorului pivot, iar acesta va căuta să circule, în raport de situație, eliberînd culoarele de pătrundere.

Jucătorul pivot va acționa, în general, pe partea opusă mingii, folosind pătrunderi („apariții") în zonele vulnerabile din apropierea coșului. În depășiri el va evita utilizarea conducerii mingii mai mult de un dribling.

Cea mai frecventă combinație este „dă și du-te", care executată cu pivotul creează două posibilități de acțiune finală: acțiunea

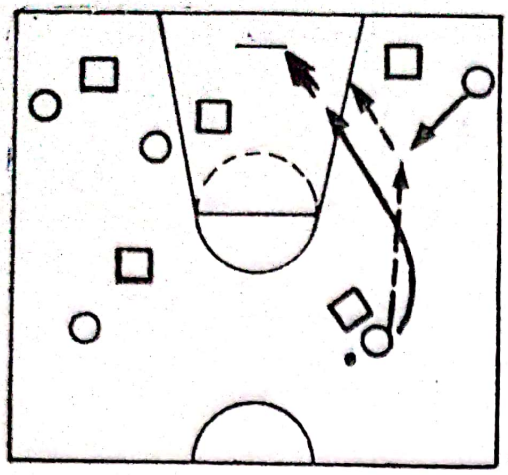


Fig. 165

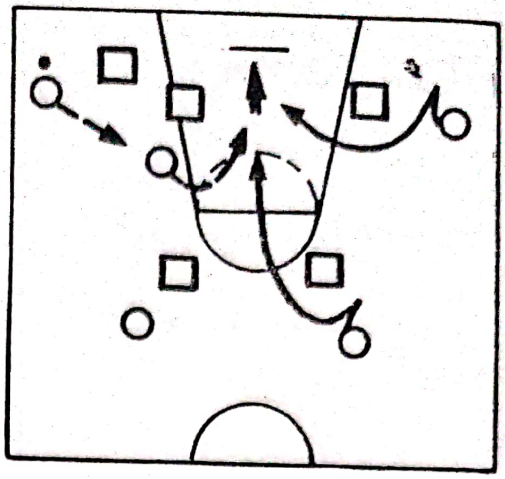


Fig. 166

pivotului și, în caz de nereușită, angajarea pătrunzătorului (fig. 163 și 165). Acestei combinații i se adaugă blocajele.

De asemenea, subliniem eficiența angajării pivotului de către extreme și pătrunderile din partea opusă (fig. 166).

Dăm cîteva exemple de combinații între pătrunzători bazate pe blocaj (fig. 167, 168, 169).

Combinațiile cu jucătorul pivot sînt foarte eficiente, deoarece se realizează în apropierea coșului, unde orice greșeală sau depășire a apărării adverse cu greu mai poate fi corectată, din cauza distanței mici pînă la coș, iar schimbarea adversarului pune de cele mai multe ori în situații favorabile pe jucătorul pivot (fig. 170—173).

Alte acțiuni specifice posturilor, precum și combinațiile fundamentale dintre posturi sînt ilustrate în detaliu la subcapitolul „Pregătirea juniorilor".

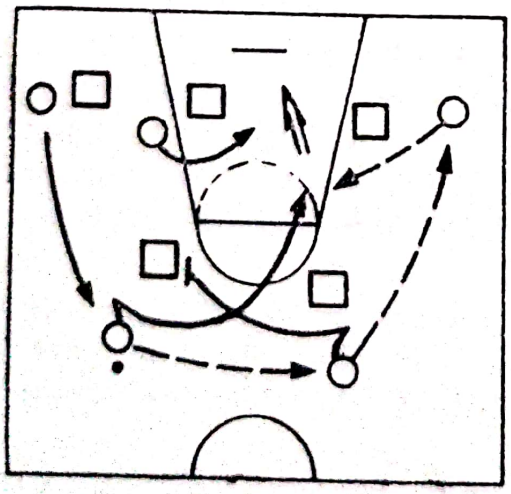


Fig. 167

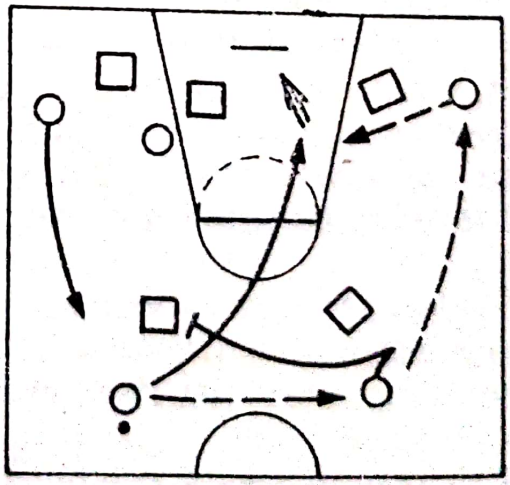


Fig. 168

Scanned with OKEN Scanner

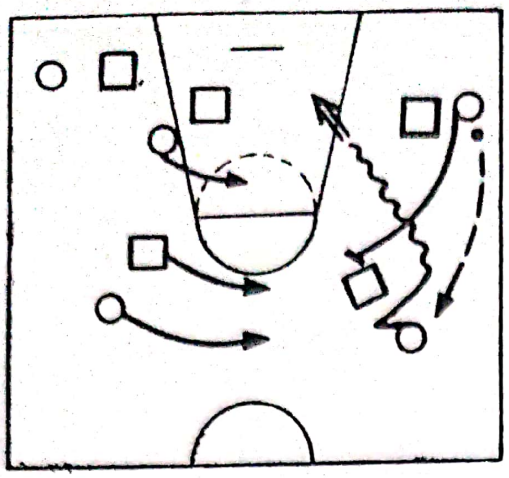


Fig. 169

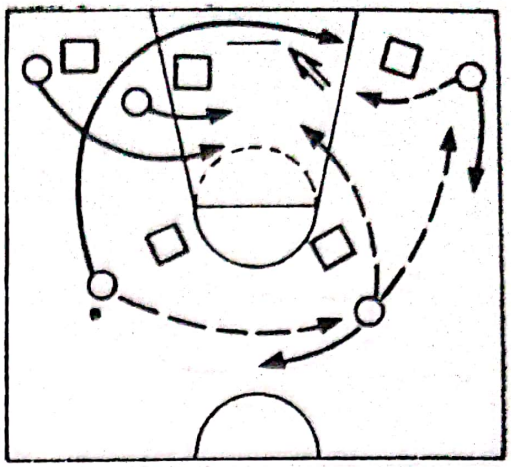


Fig. 170

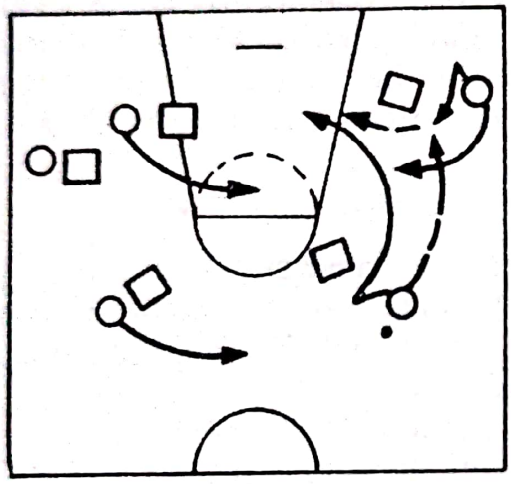


Fig. 171

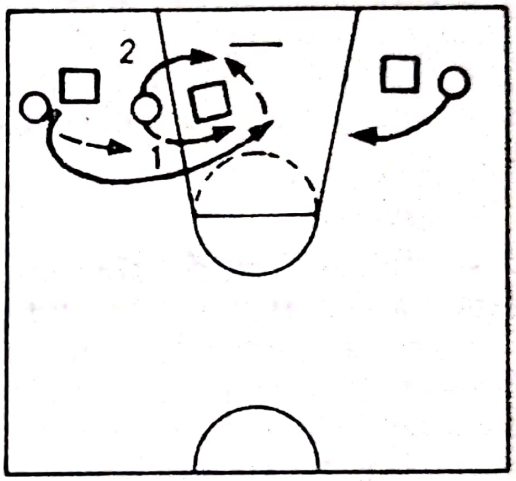


Fig. 172

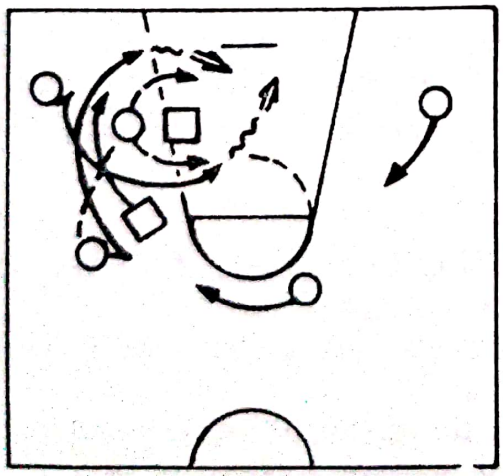


Fig. 173

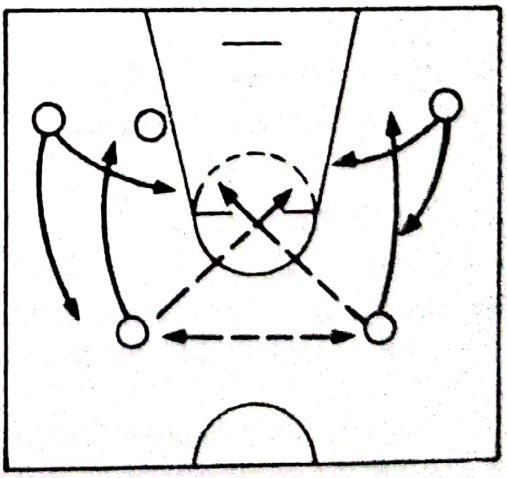


Fig. 174

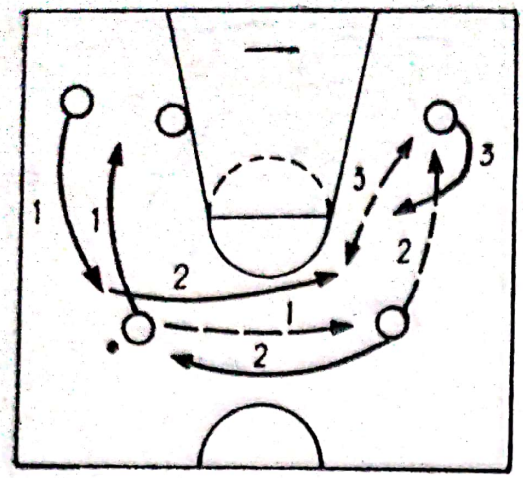


Fig. 175

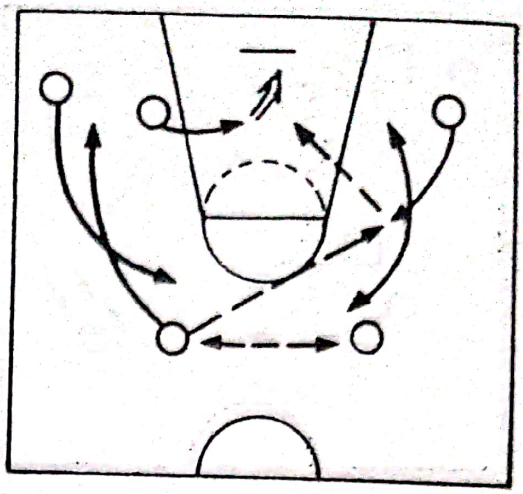


Fig. 176

Dintre circulațiile organizate, cea mai frecventă și cea mai utilă este circulația de „2—2". Ea poate avea combinații finale constînd în blocaj la jucători fără minge, încrucișare de partea opusă mingii, angajarea pivotului și aruncarea de la semidistanță (fig. 174—176.)

Avantaje :

— dispozitivul de atac asigură un plasament convenabil tuturor jucătorilor, inclusiv acțiuni de finalizare din sectorul preferat ;

— prezența jucătorului pivot în apropierea coșului constituie un permanent pericol pentru adversar ;

— echilibrul defensiv este asigurat de doi jucători ;

— se pot recupera aruncările din teren nereușite ;

— se poate opri contraatacul advers ;

— avînd în echipă un pivot foarte valoros, se pot înscrie puncte cu mai multă ușurință.

Dezavantaje :

În cazul în care jucătorul pivot nu este valoros sau este anihilat, sistemul este ineficient, deoarece misiunea cea mai importantă în atac o deține pivotul.

Utilizare tactică :

— cînd echipa are un jucător foarte valoros, deoarece acesta deține cea mai importantă misiune în atac ;

— cînd ceilalți atacanți aruncă eficient de la semidistanță și distanță ;

— împotriva oricăror variante de apărare ; pe măsură ce apărarea are caracter aglomerat, jucătorul pivot trebuie să fie mai înalt și mai bine pregătit.

Atacul cu doi jucători pivoți. Atacul cu doi pivoți este o variantă frecvent întrebuințată, deși jocul se concentrează mai mult sub panou. Prezența celor doi pivoți aglomerează într-o oarecare măsură această zonă, creînd unele dificultăți pătrunderilor celorlalți jucători.

La baza acestei variante stă colaborarea între cei doi pivoți și aruncările de la semidistanță. Acestei orientări i se adaugă, în cadrul unor circulații tactice, și o serie de combinații cu extrema și fundașii care necesită manevre conjugate ale celor doi pivoți prin care să se valorifice acțiunile celor trei pătrunzători.

Dispozitivul de atac se compune din doi atacanți, plasați în apropierea coșului, pe liniile laterale ale suprafeței de restricție, ambii cu sarcini de pivot.

Trei jucători pătrunzători sînt plasați în afară. Dintre aceștia doi sînt intermediari (extreme), așezați la nivelul liniei de aruncare liberă către lateral, și un fundaș plasat pe linia mediană (fig. 177).

În cadrul sistemului de atac cu doi pivoți deosebim mai multe variante de așezare a jucătorilor pivoți.

Prima variantă plasează pe acești doi pivoți în același plan, de o parte și de alta a liniilor de aruncare liberă (fig. 178).

În această variantă (mai puțin întrebuințată) pivoții au un joc mai static, acționînd mai mult individual. Ei trebuie să domine prin talie și săritură la panou.

Atacul își bazează acțiunile finale pe un joc static, în care cei trei pătrunzători încearcă să colaboreze între ei. Pătrunzătorii trebuie să fie foarte buni aruncători de la semidistanță și distanță.

În funcție de sarcinile pivoților în atac — realizatori sau distribuitori și jucători de recuperare — ei se vor plasa mai avansat sau mai retras.

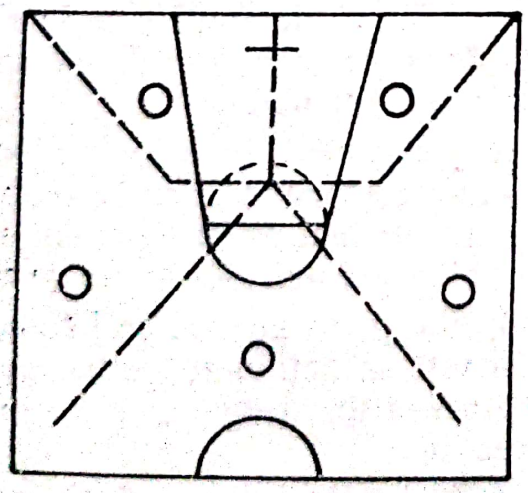


Fig. 177

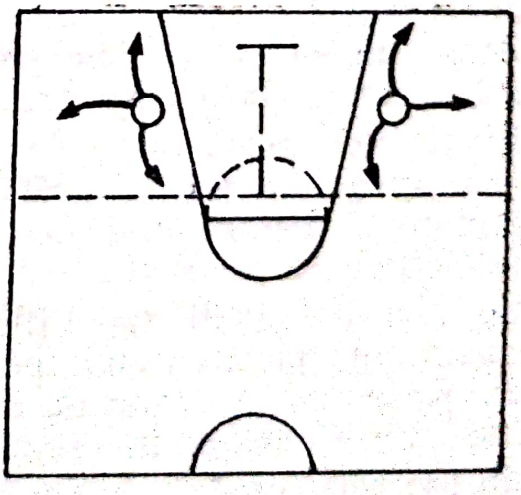


Fig. 178

Scanned with OKEN Scanner

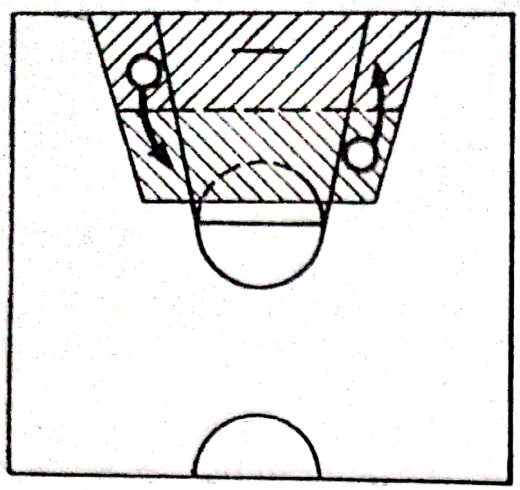


Fig. 179

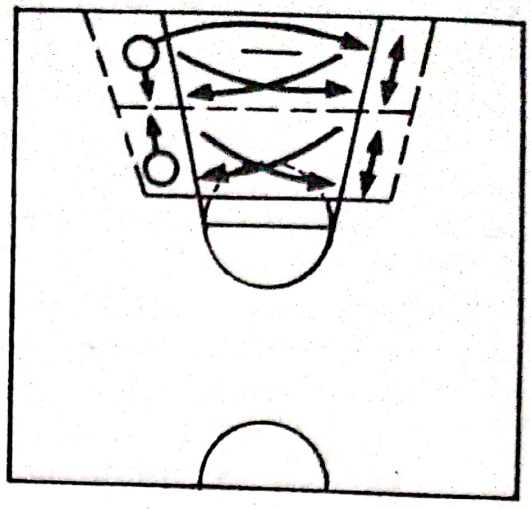


Fig. 180

O altă variantă este aceea în care cei doi pivoți se plasează în două planuri diferite, fie de o parte și de alta a liniilor laterale ale suprafeței de restricție, fie pe aceeași latură (fig. 179, 180).

În figura 178 este prezentat dublajul lateral pe un singur plan, în 179 dublajul lateral pe două planuri, iar în 180 dublajul în adîncime (vertical).

În această variantă modernă pivoții sînt mobili, acționînd mult mai degajat în suprafața de restricție. Atacul se concentrează mult pe jocul ofensiv al pivoților și pe combinațiile dintre ei. Pătrunzătorii colaborează cu pivoții, mai mult angajîndu-i pe aceștia.

Așezarea pivoților în două planuri de atac creează multe dificultăți apărării. Pivotul aflat mai departe de coș apare foarte adesea cu sarcini de jucător centru. El trebuie să cunoască foarte bine procedeele de transmitere a mingii din priză înaltă, să fie eficient în aruncările la coș specifice și din săritură.

Jucătorul pivot aflat în apropierea liniei de fund a terenului trebuie să cunoască foarte bine jocul de sub panou, procedeele specifice de aruncare la coș din circulație pe sub panou.

Pivoții vor trebui să se dubleze permanent în orice acțiune. Cea mai mică slăbiciune a apărătorilor creează poziții favorabile unuia dintre ei. Pentru un demarcaj mai eficient ei vor combina între ei, folosind blocajul și plecarea din blocaj și mai ales încrucișările.

Jocul cu doi pivoți statici (ficși), plasați în lateral, se folosește în general cînd jucătorii sînt specializați să acționeze numai pe o singură parte, spre exemplu un dreptaci și un stîngaci, ceea ce reprezintă totuși carențe în pregătirea lor.

În baschetul modern, folosirea a doi jucători pivoți statici este mai puțin frecventă, numai cînd aceștia sînt giganți, depășind

Scanned with OKEN Scanner

statura adversarilor ; aceasta deoarece permite apărării o mai bună organizare în anihilarea acestora.

Cea mai frecventă este așezarea pe două planuri, cu schimbarea permanentă din dublaj lateral în dublaj vertical și cu schimbarea planurilor de atac între cei doi pivoți. Circulația activă și permanentă a pivoților nu dă posibilitatea organizării apărării, iar marcajul individual nu poate satisface cerințele apărării celor doi pivoți.

O altă variantă este aceea cu un jucător pivot plasat în zona clasică de acțiune și un jucător pivot fals (pivot-extremă), plasat pe unul din colțurile terenului (fig. 181).

Această variantă folosește avantajele sistemului de atac cu un pivot și pe cele ale sistemului cu doi pivoți.

Jucătorul pivot-extremă trebuie să fie specializat pe ambele posturi, excelînd și în aruncările la coș din săritură și în depășiri din zona de colț a terenului.

Caracteristici :

— dispozitivul de atac plasează doi jucători pivoți în apropierea coșului și trei jucători în afară ;

— cere cel puțin doi jucători specializați pe postul de pivot ;

— cere o bună colaborare între cei doi pivoți și a fiecăruia cu ceilalți trei atacanți ;

— spațiul din apropierea coșului este mai aglomerat și îngreuează angajările și depășirile ;

— se asigură o bună recuperare la panou ;

— aruncările nereușite pot fi mai ușor corectate prin voleibolări ;

— asigură un echilibru defensiv eficient, cu doi și trei jucători.

Circulația jucătorilor și a mingii. Dispozitivul de atac nu permite o circulație prea activă a jucătorilor pătrunzători, deoarece sarcinile ofensive sub panou le sînt mai limitate. În general, circulația lor este laterală și cu scop de dezaglomerare a pivoților.

Principală este circulația pivoților orientată către asigurarea dublajului și încrucișările între ei (fig. 181, 182).

Circulația mingii trebuie să fie ofensivă prin permanenta amenințare a coșului de către jucătorii pătrunzători. La angajarea pivoților se va ține seama de plasamentul apărătorului, deoarece introducerea mingii într-o zonă care se presupune că este aglomerată este destul de pretențioasă (fig. 183).

Combinații de bază. Combinațiile specifice sistemului de atac cu doi jucători pivoți le putem împărți în combianții între pătrunzători, combinații între pivoți și între pătrunzători și aceștia ; mai puțin frecvente sînt combinațiile între pivoți și pătrunzători.

Scanned with OKEN Scanner

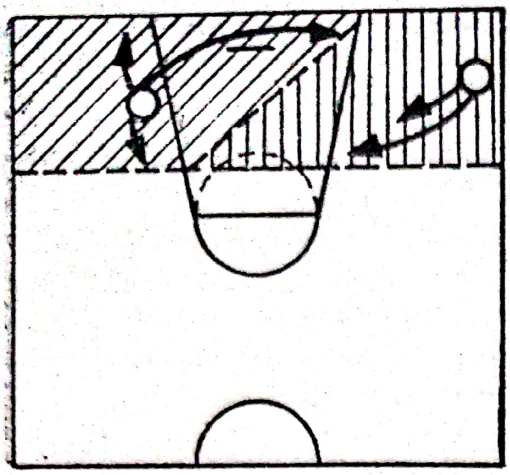


Fig. 181

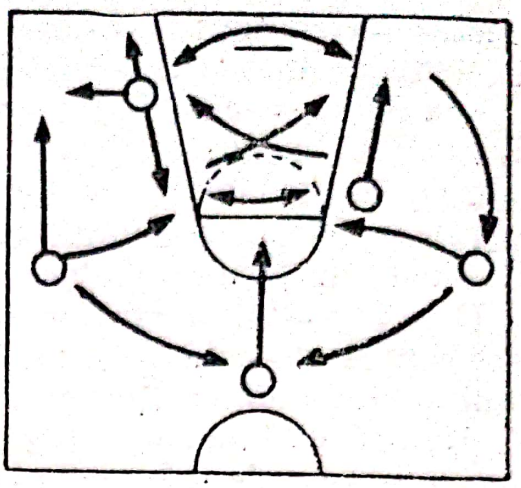


Fig. 182

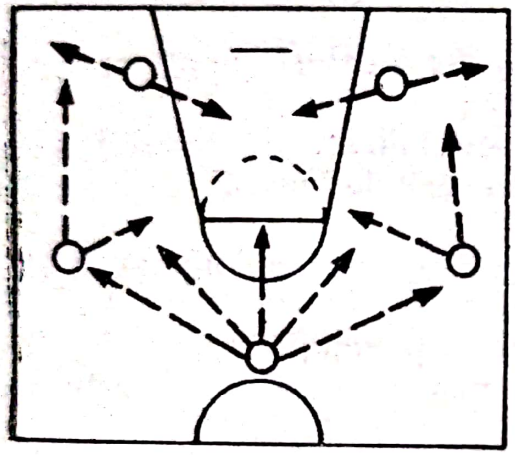


Fig. 183

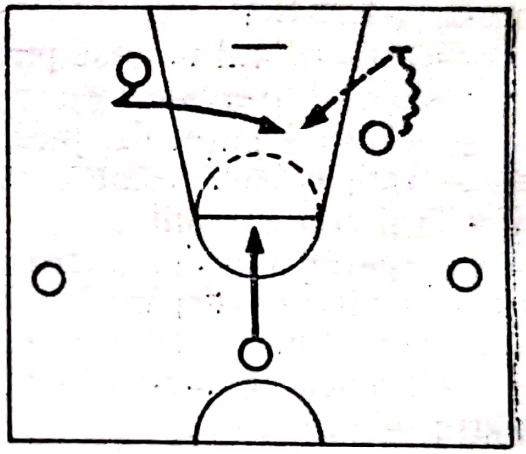


Fig. 184

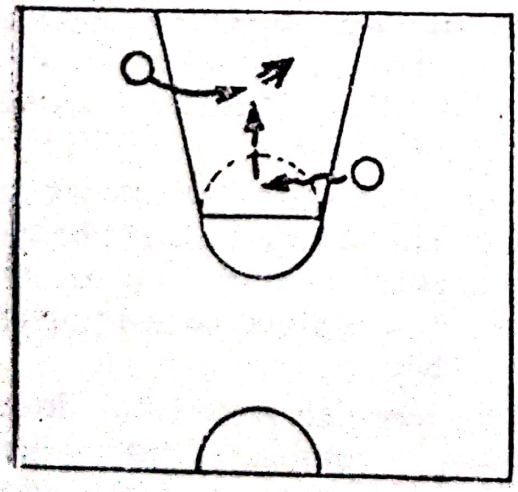


Fig. 185

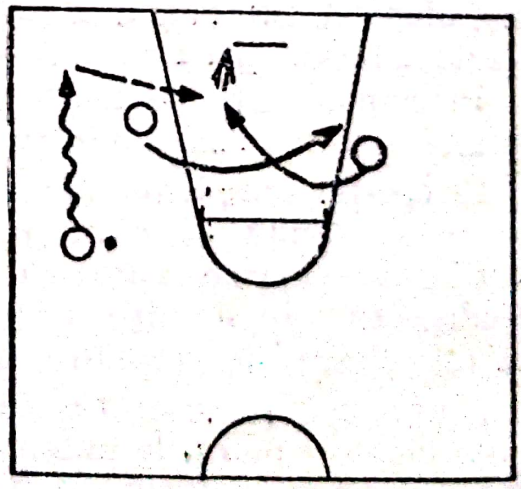


Fig. 186

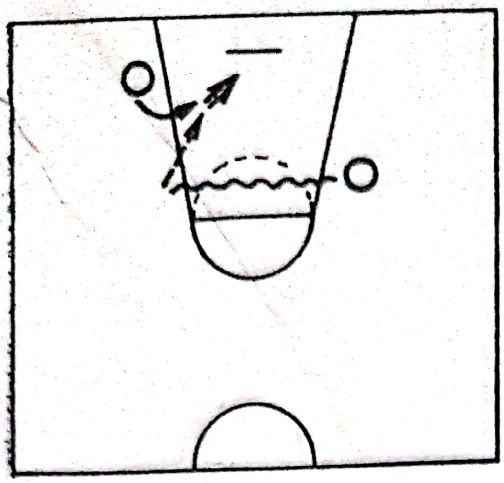


Fig. 187

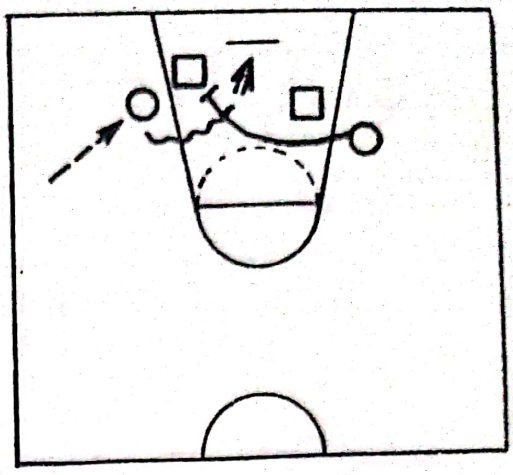


Fig. 188

Jucătorii pătrunzători combină în general pe blocaj anterior la jucătorul cu minge, pentru a facilita aruncările la coș de la semidistanță.

Jucătorii pivoți folosesc dublajele ofensive și defensive (fig. 184, 185), blocajele și plecarea din blocaj și încrucișările (iig. 186—191).

Utilizare tactică : în toate situațiile succesul depinde de valoarea pivoților și eficiența în aruncări a extremelor și fundașului.

Avantaje :

— face față oricărui sistem de apărare ;

— asigură o bună recuperare și corectare a aruncărilor la coș nereușite ; prezintă o linie forte de atac în apropierea panoului ;

— asigură aruncări din sectoare preferate ;

— face dificilă lansarea contraatacului de către echipa adversă.

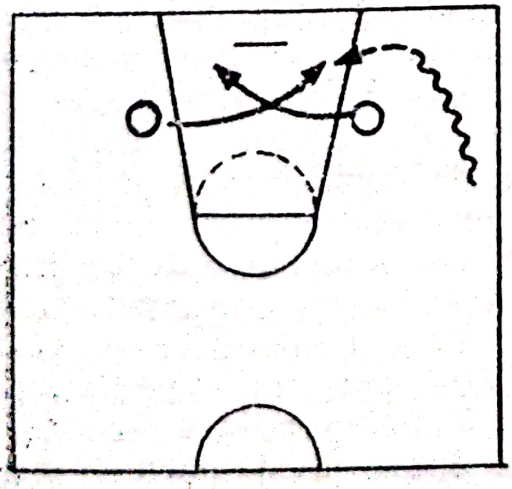


Fig. 189

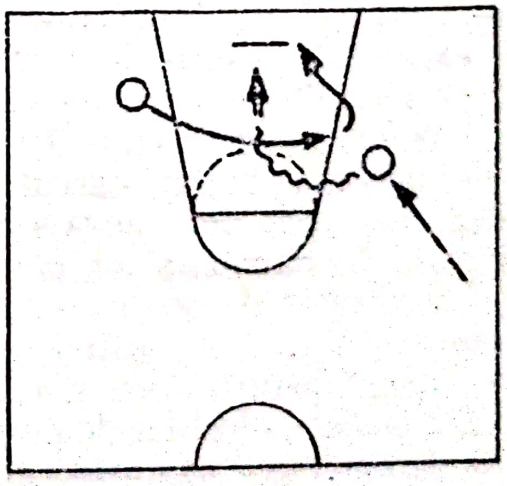


Fig. 190

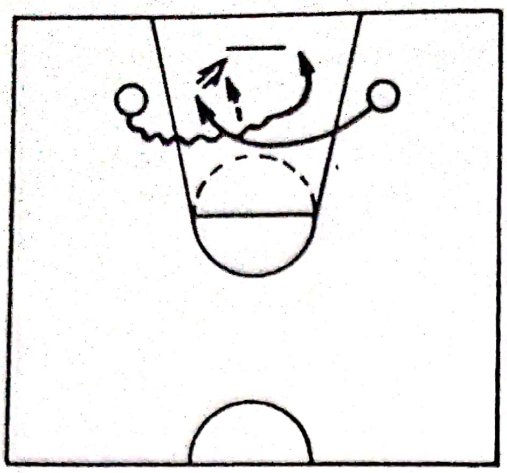


Fig. 191

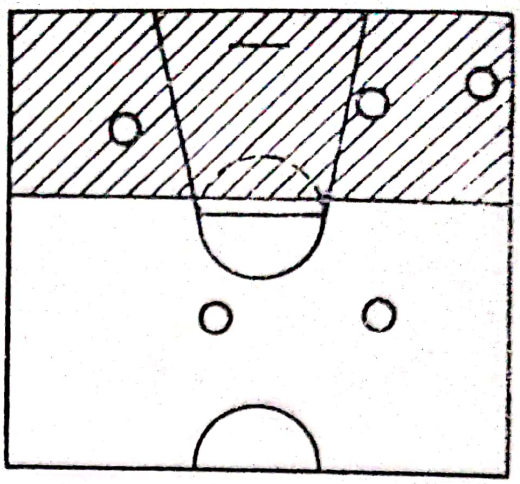


Fig. 192

Dezavantaje :

— în cazul în care unul din jucătorii pivoți nu dă randamentul cerut, valoarea sistemului este diminuată ;

— aglomerează spațiul de sub coș, nepermițînd pătrunzătorilor să acționeze din această zonă ;

— dacă jucătorii pătrunzători nu sînt eficienți în aruncările de la distanță și semidistanță, permite apărării o bună organizare în spațiul din apropierea coșului.

Atacul cu trei jucători pivoți. Este o variantă cu caracter de enunț, întrucît el se referă la prezența în echipă a *trei jucători pivoți și nu a trei posturi de pivot*. Varianta plasează doi pivoți sub panou, iar pe al treilea, care are specialitatea de pivot-extremă, pe colț în postul de extremă : fie ca în varianta cu doi pivoți, fie în varianta 2—3 (fig. 192), în care ceilalți doi atacanți sînt fundași, buni aruncători de la semidistanță, asigură echilibrul defensiv. Atacul se bazează aproape exclusiv pe jocul combinativ al celor trei pivoți ; este vorba de efectuarea unei „circulații tactice“ între cei trei, extinsă de la linia de fund pînă la linia de aruncări libere, bazată pe apariții succesive ale celor trei în cele două posturi de pivot și de extremă, precum și în acela de centru. Circulația constă din încrucișări și blocaje executate, de regulă, fără minge, rolul fundașilor fiind acela de a angaja pe unul dintre pivoți în faza de prefinalizare. În circulația lor pivoții pot ocupa dispozitive prin dublaje „verticale“ și „orizontale“, trecînd (dacă circulația este astfel concepută) și prin dispozitivele 2—1—2 și chiar 1—3—1. O circulație „tipică“ pentru acest sistem este „optul în 3“ fără minge, cu sau fără blocaje, efectuat de pivoți. În cadrul acestei circulații, pentru a dezagiomera apararea, unul dintre pivoți poate fi angajat, dar el repasează fundașilor, continuînd circulația pînă în situația

favorabilă de prefinalizare, cînd se acționează decisiv, după angajament. În timpul jocului combinativ al pivoților, fundașii asigură echilibrul defensiv „din sector imobil". În figurile 193—195 prezentăm principalele exemple de combinații, respectiv circulațiile de jucători și minge din cadrul acestui sistem.

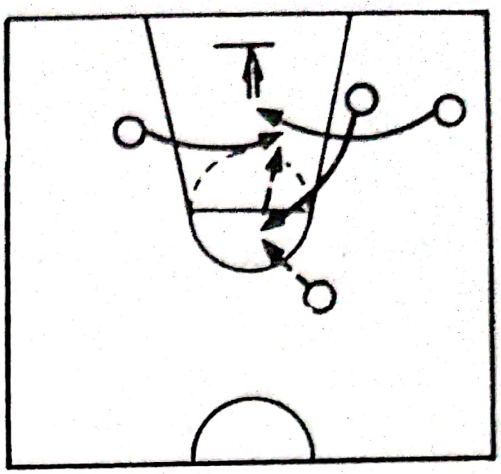


Fig. 193

Caracteristici :

— este un sistem care presupune prezența a cel puțin unui gigant sau a unuia sau doi gigantoizi. Jocul în sine devine o bătălie a giganților ;

— atacul se bazează exclusiv pe acțiuni din apropierea panoului și pe recuperarea aruncărilor nereușite, concentrînd atacul pe cei trei pivoți ;

— extinde zona periculoasă pe o mare suprafață în fața panoului, limitată de linia de aruncări libere și liniile laterale ;

— echilibrul defensiv este puternic.

Avantajele sistemului :

— asigură un mare număr de atacuri prin mingile recuperate ;

— favorizează și provoacă adversarii la comiterea de greșeli personale.

Dezavantaje :

— necesită jucători de excepție sub toate aspectele : somatic, motric și tehnico-tactic, pot fi concentrați într-o singură echipă cu greu ;

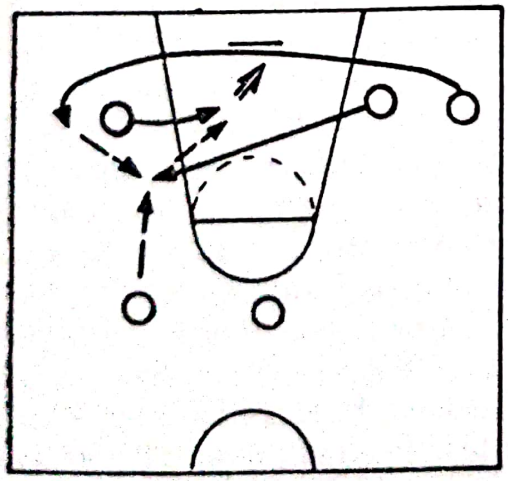


Fig. 194

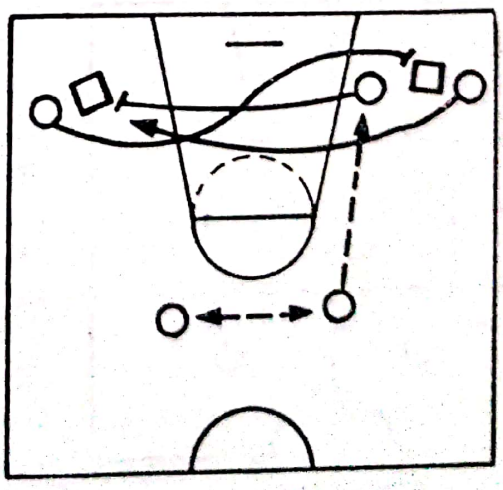


Fig. 195

Scanned with OKEN Scanner

— sensibil la contraatacul adversarului ;

— se aplică greu împotriva zonei presing, a apărării combinate și, în general, împotriva apărărilor agresive pe o suprafață mare de teren ;

— necesită rezerve tot atît de valoroase pentru cei trei pivoți.

Sistemul de atac cu jucător centru. Atacul cu jucător centru a fost un sistem de atac destul de răspîndit la apariția apărării agresive. Are caracteristici apropiate de atacul cu un pivot.

Adesea, în baschetul modern, echipele folosesc trecerea dintr-un sistem în altul. Simpla apariție a jucătorului pivot în centrul dispozitivului de atac (cu sarcini de jucător centru) face și trecerea de la un sistem la altul. Acest lucru arată valoarea practică a ambelor sisteme.

Astăzi, majoritatea echipelor utilizează jucătorul pivot și cu sarcini de jucător centru.

Faptul că același jucător participă în cadrul dispozitivului de atac, cînd cu sarcini de centru, cînd cu sarcini de pivot, a mărit considerabil posibilitățile de acțiune ale acestuia și a creat atacului mai multă varietate.

Sistemul de atac cu jucător centru mai este denumit și „atacul 2—1—2". Această denumire a căpătat-o în urma plasamentului în dispozitiv al atacanților sub forma unui zar de 5. Dispozitivul de atac se compune din trei planuri de atac, ceea ce face să crească considerabil valoarea acestui atac (fig. 196).

Prezența jucătorului centru între liniile de atac ale extremelor și fundașilor face o mai bună legătură între cei patru pătrunzători.

Este recomandabil ca extremele să fie de statură înaltă (dacă se poate extreme-pivoți), deoarece au sarcina de a participa la recuperare împreună cu jucătorul centru și să atace și în postura de pivot pe „apariție". Ei trebuie să cunoască procedeele de pasare din circulație sub panou și aruncările la coș specifice acestei circulații ; să fie eficienți în aruncările la coș din săritură din colțul terenului ; să fie jucători dinamici, care să stăpînească bine pătrunderile și depășirile. Ei combină cu jucătorul centru, angajîndu-l ; încrucișează

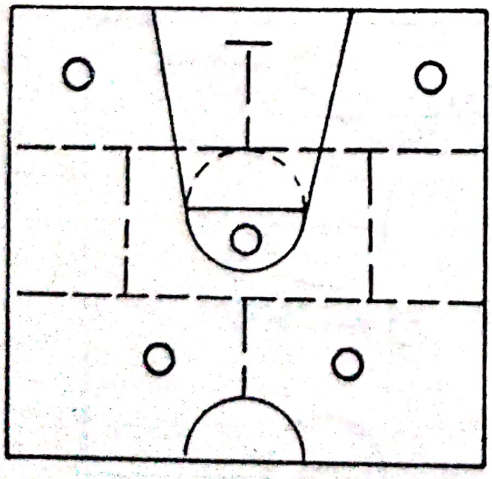


Fig. 196

între ei și pe jucătorul centru. Folosesc foarte frecvent combinațiile de „dă și du-te". Asigură echilibrul defensiv cînd coechipierii lor părăsesc ultimul plan de atac.

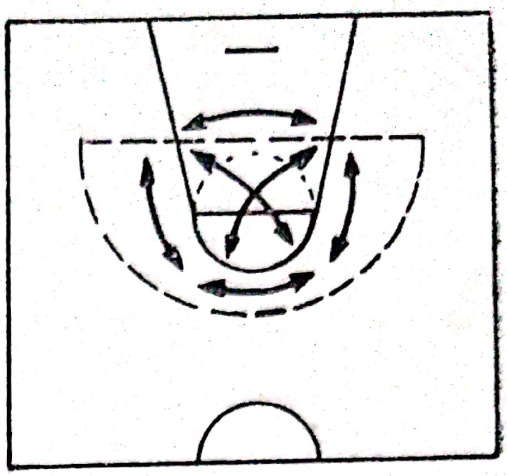


Fig. 197

Atacantul centru este socotit jucătorul „cheie" al atacului. El are sarcina atît de distribuitor, cît și de realizator. Suprafața lui de acțiune este, în general, de la jumătatea suprafeței de restricție către limita superioară a semicercului de aruncare liberă (fig. 197).

Atacantul centru trebuie să fie un jucător cu o bună experiență de joc. El trebuie să aibă un fond de procedee tehnico-tactice foarte variat și să mînuiască mingea la fel de bine cu ambele mîini. Ca realizator, el trebuie să fie eficient în aruncările la coș din săritură din priză înaltă. Folosește foarte mult fentele de pasare și de aruncare la coș. Pasele speciale ocupă un loc important în arsenalul lui de cunoștințe tehnice, fiind des utilizate în angajarea pătrunzătorilor.

Jucînd în principal cu spatele spre panou, atacantul centru trebuie să cunoască pătrunderile și depășirile în complexe de procedee tehnice subtile și să acționeze pe ambele părți (stînga, dreapta). El trebuie să fie un bun recuperator la panou. În combinații, el participă cu toți ceilalți coechipieri, fiind jucătorul ce determină blocajul la încrucișările simple și duble ale celorlalți coechipieri.

Centrul trebuie să aibă o gîndire tactică avansată, să discearnă cu rapiditate fazele jocului și să anticipeze acțiunile coechipierilor. El este principalul jucător de dirijare a circulației mingii. Fantezia lui trebuie să fie creatoare, stimulînd noul în acțiunile jucătorilor.

În general, jucătorul centru trebuie să fie un jucător de mare mobilitate. Raportul între capacitatea de mișcare și statura foarte înaltă pledează în favoarea primei.

În ultimul plan de atac sînt plasați doi fundași. Și aceștia trebuie să fie jucători dinamici, care pasează bine și aruncă precis de la distanță și semidistanță. În aceeași măsură ei trebuie să fie buni pătrunzători, pentru a da agresivitate atacului, fiind în același timp cei care asigură echilibrul defensiv.

Aflați în ultimul plan de atac, ei trebuie să discearnă foarte bine situațiile de rămînere la asigurarea echilibrului defensiv cu situațiile de pătrundere. Plecarea unuia dintre ei în acțiune ofensivă

slăbește considerabil valoarea defensivă a dispozitivului. Între acești jucători și extreme (de pe colț) trebuie să existe o colaborare perfectă în asigurarea echilibrului defensiv.

Prin descrierea făcută putem constata cu ușurință că atacul cu jucător centru cere tuturor jucătorilor o pregătire superioară.

Circulația jucătorilor și a mingii. Circulația jucătorilor din dispozitivul 2—1—2 trebuie să fie prin excelență o circulație activă. Putem spune că, datorită plasamentului jucătorilor, acest dispozitiv poate fi considerat dispozitivul care permite cea mai activă și cea mai variată circulație de jucători. Aici se împletesc foarte bine circulația ofensivă individuală și combinativă în apropierea coșului cu circulația laterală de pregătire și combinativă în zona de semidistanță (fig. 198). Circulația activă de jucători determină un ritm foarte susținut în atac.

Circulația mingii, în general, trebuie efectuată în direcție opusă circulației de jucători, cu excepția aceleia după angajarea centrului. Ea caută permanent angajarea centrului, care, așa cum am mai amintit, dirijează, în majoritatea acțiunilor, direcția de circulație a mingii și, respectiv, acțiunile finale (fig. 199).

Ținînd seama de faptul că atacul cu jucători centru se utilizează împotriva apărătorilor cu caracter activ și agresiv, circulația mingii trebuie să fie permanent protejată.

Caracteristici :

— plasamentul jucătorilor în dispozitiv de 2—1—2 asigură o echilibrare completă a zonelor de acțiune ale tuturor atacanților ;

— prin plasamentul atacantului centru se dezaglomerează zona de sub coș, dînd posibilitatea efectuării cu ușurință a pătrunderilor și depășirilor atît individuale, cît și a celor rezultate din combinații ;

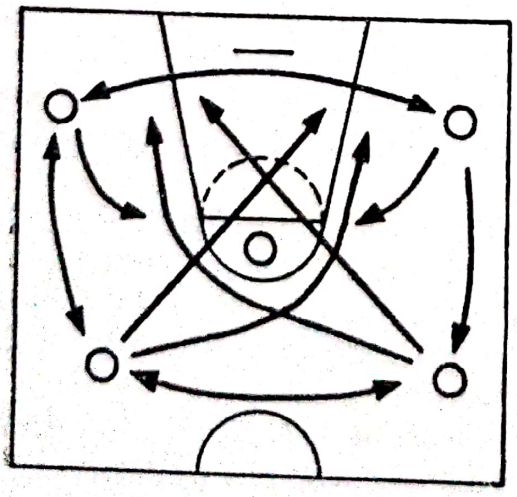


Fig. 198

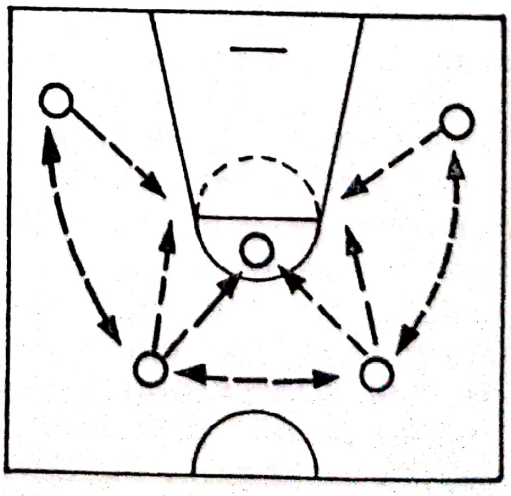


Fig. 199

Scanned with OKEN Scanner

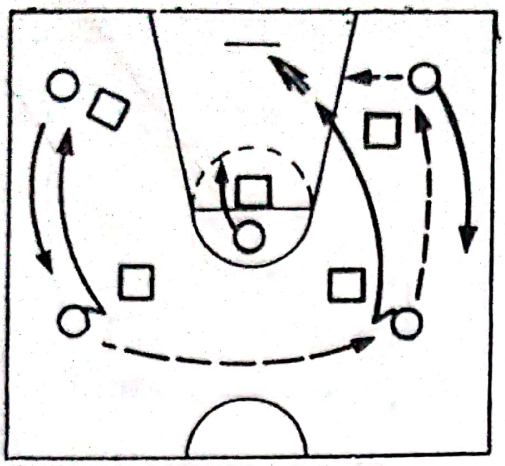


Fig. 200

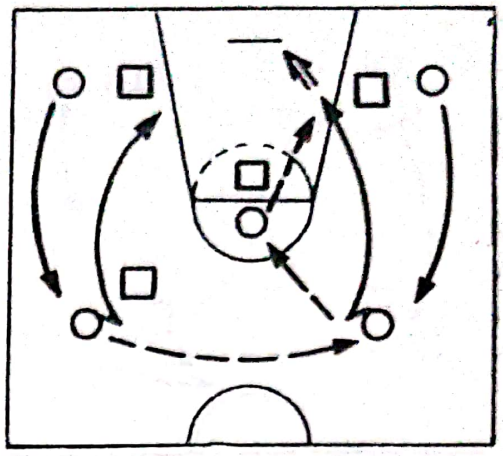


Fig. 201

— dispozitivul de atac permite o circulație activă de jucători în toate direcțiile, fără să incomodeze acțiunile vreunui jucător.

Combinații de bază :

Sistemul de atac cu jucător centru oferă condițiile cele mai bune pentru combinațiile de încrucișare efectuate atît între pătrunzători, cît și cele pe jucătorul centru. Dăm cîteva exemple de combinații de „dă și du-te" (fig. 200—203).

Dintre combinațiile de blocaj, mai reprezentative sînt cele din figurile 204—208.

Exemple de combinații de încrucișare — figurile 209—211, iar pentru acțiuni individuale ale jucătorului centru — 212, 213.

Utilizare tactică :

Sistemul de atac cu jucător centru se utilizează :

— împotriva echipelor care folosesc în apărare forme active, iar echipa proprie nu are pivoți de statură foarte înaltă ;

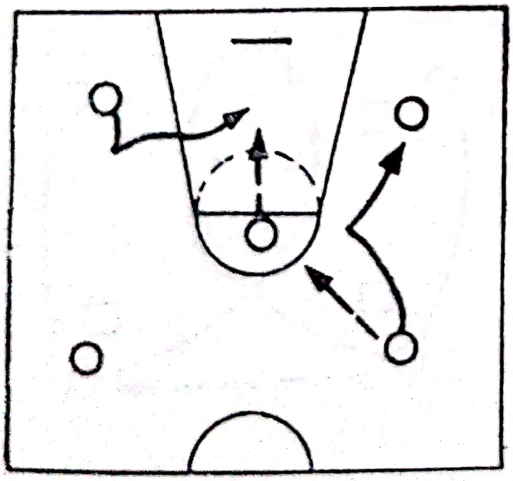


Fig. 202

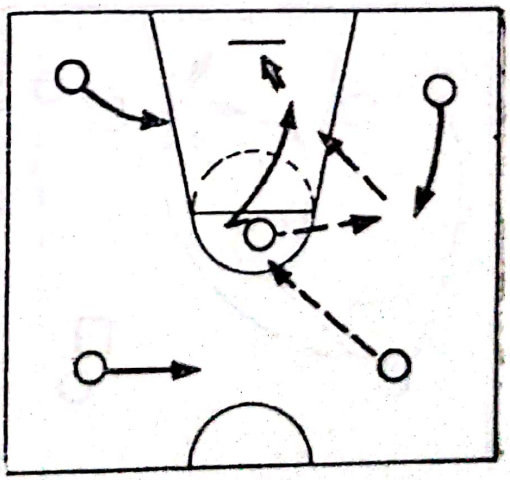


Fig. 203

Scanned with OKEN Scanner

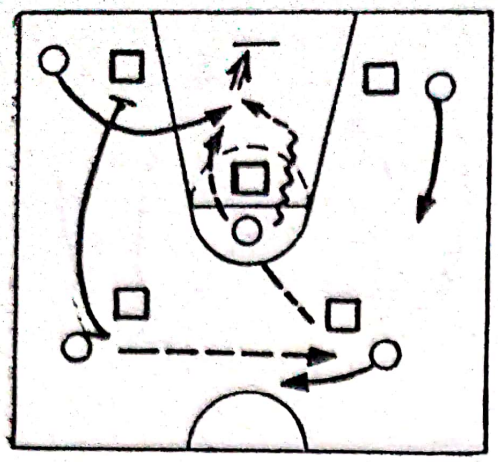


Fig. 204

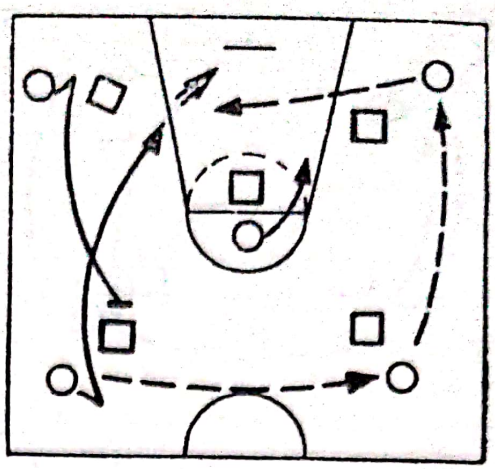


Fig. 205

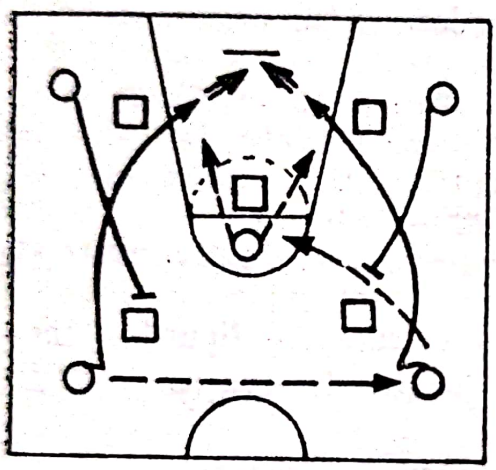


Fig. 206

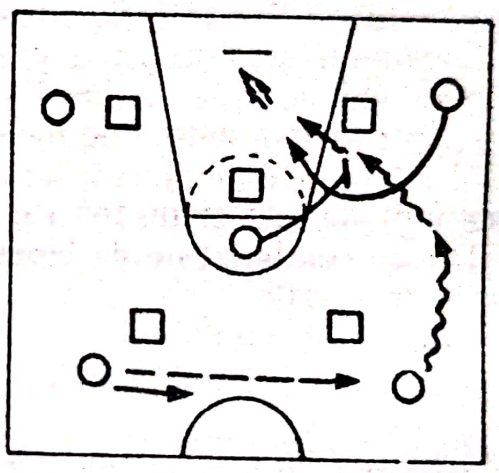


Fig. 207

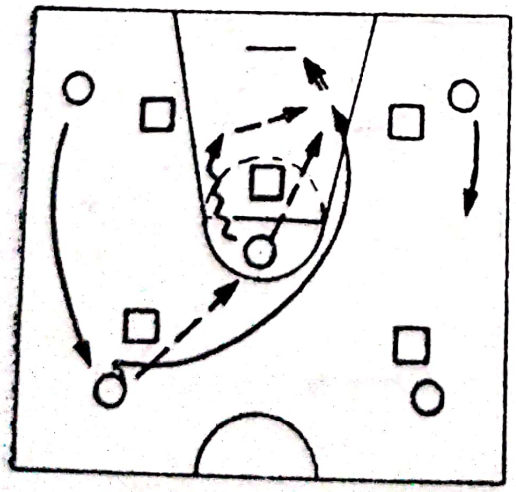


Fig. 208

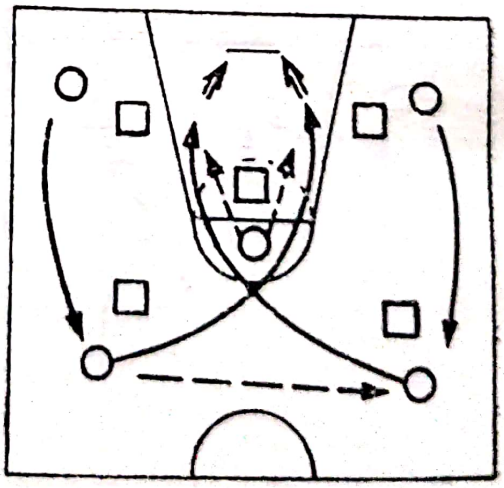


Fig. 209

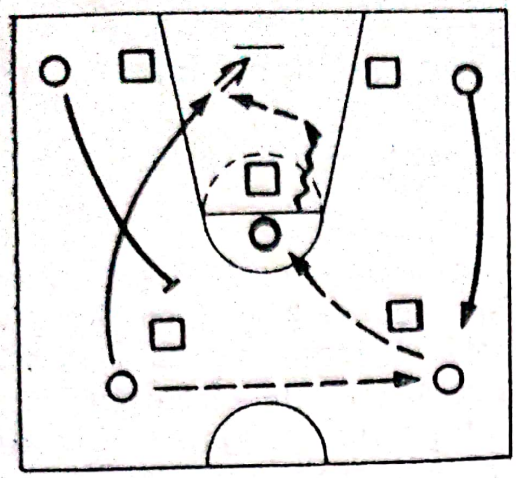


Fig. 210

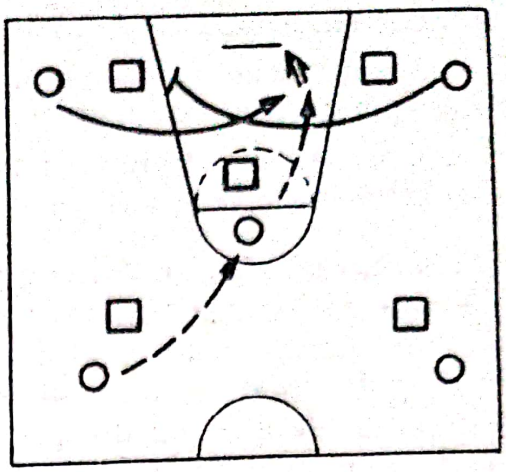


Fig. 211

— împotriva echipelor cu o slabă apărare a coșului și care joacă deschis;

— cînd se dorește ridicarea ritmului de atac;

— cînd echipa proprie își bazează atacul pe circulația de jucători, avînd pătrunzători foarte buni.

Pentru reușita acestui sistem se recomandă ca jucătorul centru să amenințe permanent coșul și să nu fie static, ci să circule cu spatele și chiar cu fața spre panou, în jurul liniei de aruncări libere.

Avantaje:

— asigură un joc ofensiv permanent, mai ales dacă toți jucătorii sînt angrenați în circulație;

— așezarea jucătorilor în dispozitiv pe trei planuri de atac mărește considerabil posibilitățile de acțiuni finale;

— plasamentul jucătorilor în acest dispozitiv determină pe apărători să se apere pe o suprafață mai mare de teren.

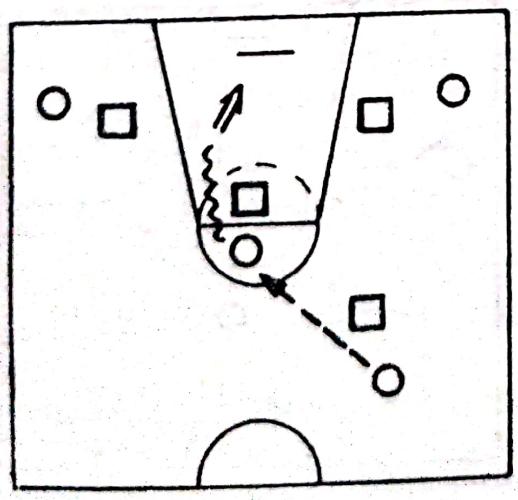


Fig. 212

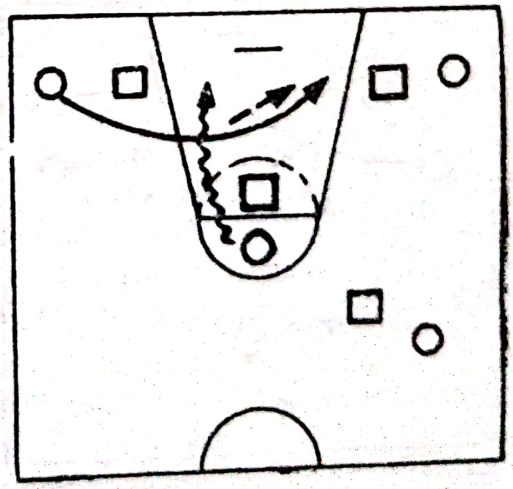


Fig. 213

Dezavantaje :

— recuperarea se face cu mai multă greutate, datorită plasametului jucătorilor în dispozitiv ;

— dacă nu se asigură în permanență echilibrul defensiv, este vulnerabil contraatacului.

Sistemul de atac cu doi centri. Acest sistem este o variantă care se folosește ca dispozitiv intermediar pentru atacul cu doi pivoți, dar și invers, în sensul că din această variantă — luată ca sistem de bază — în mod necesar se ajunge în timpul circulației tactice și la sistemul de atac cu doi pivoți, după cum se ajunge și la atacul 1—3—1. Din cele relatate reiese că cel puțin unul dintre centri trebuie să cunoască foarte bine sarcinile, tehnica și tactica specifice postului de pivot, după cum în cazul atacului cu doi pivoți cel puțin unul trebuie să cunoască pe acelea ale jucătorului centru. Această dublă specializare este de fapt caracteristică pivotului modern. Ea a fost determinată de faptul că în atacul cu doi centri, acțiunile ofensive constau în mod echilibrat atît în combinațiile dintre cei doi centri (angajări, dublaje și blocaje), precum și din combinațiile acestora cu extremele („dă și du-te", încrucișări și blocaje).

Dintre dispozitivele cele mai frecvent folosite menționăm 1—4 (fig. 217, dispozitiv care are marele avantaj că poate fi folosit și împotriva apărării în zonă. Ca principale combinații și posibilități de manevră le menționăm pe acelea din fig. 214—217).

De reținut că sistemul dă rezultate dacă extremele aruncă foarte bine de la semidistanță și excelează în depășiri și în general în relația 1 la 1, și, de asemenea, că recuperarea revine în principal celor doi centri care trebuie să aibă o detentă deosebită.

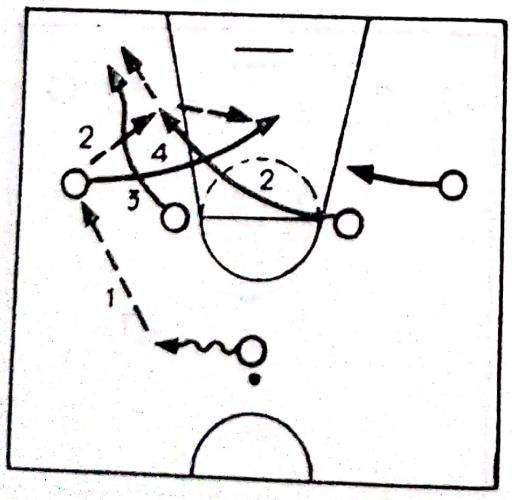


Fig. 214

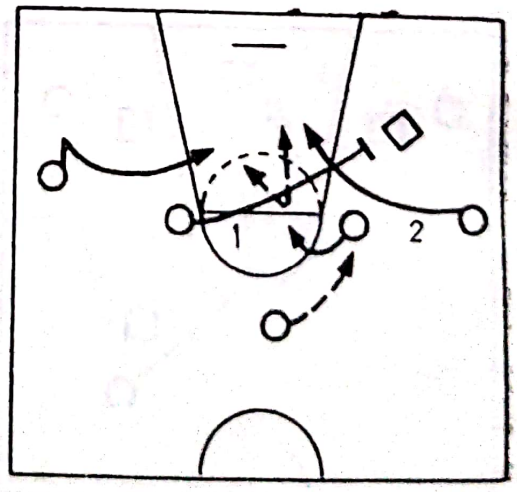


Fig. 215

Scanned with OKEN Scanner

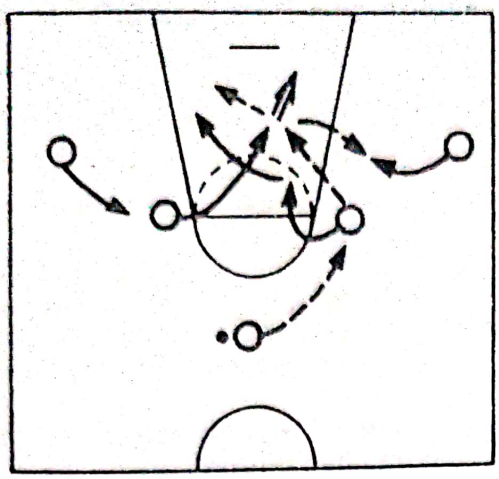


Fig. 216

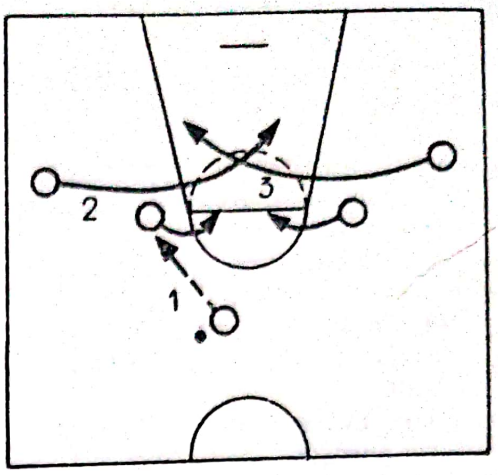


Fig. 217

Servitutea sistemului o constituie echilibrul defensiv care este asigurat numai de fundaș ; de asemenea, angajarea centrilor de către același fundaș este dificilă cu marcaj agresiv împotriva acestuia și cu marcaj la intercepție împotriva centrilor.

Sistemul cu jucător centru și pivot. Este modern, fiind utilizat de foarte multe echipe de valoare. Și acest sistem are marele avantaj că poate fi utilizat, cu aceleași manevre, împotriva tuturor sistemelor de apărare.

ATACUL ÎMPOTRIVA APĂRĂRII PE ZONĂ

Apariția sistemului de apărare pe zonă în anul 1910 a ridicat jocului de baschet probleme noi în tactica echipelor atît în apărare, cît și în atac.

Acest sistem de apărare, total diferit de sistemul de apărare om la om, ca reguli și ca organizare a acțiunilor apărătorilor, a preocupat și preocupă încă și astăzi pe jucători și antrenori în alegerea strategiei și tacticii atacării lui.

De asemenea, este cunoscut faptul că și schimbarea sistemului de apărare în cadrul aceluiași joc provoacă fenomene de perturbare în activitatea generală a atacului advers. Acest fapt se explică prin strategia diferită prin care se atacă apărarea om la om de apărarea pe zonă.

O succintă prezentare în paralel a celor două strategii scoate în evidență principalele diferențieri de ordin tactic ale organizării și desfășurării atacului împotriva celor două sisteme clasice de apărare.

Scanned with OKEN Scanner

Atacul împotriva apărării om la om	Atacul împotriva apărării pe zonă
1. Dispozitivul de atac determină plasamentul apărătorilor	1. Dispozitivul de apărare determină aliniamentul și plasamentul atacanților.
2. Circulația jucătorilor reprezintă factorul principal pentru dezorganizarea apărării: — circulația jucătorilor este rapidă, continuă, cu variații de ritm, cu schimbări de direcție, penetrantă, cu amenințarea coșului.	2. Circulația mingii reprezintă factorul principal pentru dezorganizarea apărării: — circulația mingii este rapidă, continuă, cu variații de ritm, cu schimbări de direcție, penetrantă, cu amenințarea coșului.
3. Circulația atacanților determină circulația mingii.	3. Circulația mingii determină circulația atacanților.
4. Demarcajul și plasamentul atacantului se fac în funcție de apărătorul direct; pentru depășirea acestuia predomină relația 1 la 1.	4. Demarcajul și plasamentul atacantului se fac în funcție de suprafețele vulnerabile (dintre doi apărători); pentru determinarea superiorității numerice în subzona unui apărător sau a unui plan de apărare, predomină relația 2 la 1, 3 la 1 și 3 la 2.
5. Ritmul și tempoul de joc sînt imprimate de circulația activă a jucătorilor.	5. Ritmul și tempoul de joc sînt imprimate de circulația activă a mingii.
6. Acțiunile ofensive sînt rezolvate în ultimă instanță de lupta directă dintre atacant și apărătorul direct.	6. Acțiunile ofensive sînt rezolvate cu participarea a 2—3 atacanți împotriva unui număr inferior de apărători.
7. Ponderea acțiunilor de finalizare este în general sub coș și se diminuează către cele de la distanță.	7. Ponderea acțiunilor de finalizare este, în general, la semidistanță și distanță și se diminuează sub coș.
8. Atacul este prin excelență individual.	8. Atacul este prin excelență colectiv.

Cunoașterea acestor aspecte de diferențiere trebuie realizată atît de antrenori, cît și de jucători, deoarece reduce crizele de acomodare și adaptare a atacului atunci cînd se schimbă sistemul de apărare advers.

Organizarea atacului împotriva apărării pe zonă solicită o gîndire tactică superioară care să rezolve atît aspectele de tactică individuală, cît și problemele generale ale atacului colectiv. Pentru aceasta toți atacanții trebuie să aibă aceeași concepție de joc, același nivel de cunoștințe. Anticiparea acțiunilor joacă un rol foarte important. Așa cum un șahist anticipează următoarele posibilități de mutare ale adversarului, tot așa și jucătorii care atacă o apărare pe zonă trebuie să anticipeze viitoarele faze ale atacului.

Scanned with OKEN Scanner

În atacul împotriva apărării pe zonă, dealtfel ca în orice atac, trebuie să ținem seama de caracteristicile pe care le prezintă varianta de apărare respectivă, de părțile forte și slabe ale apărării, de avantajele și dezavantajele pe care le prezintă ea etc. Pentru a avea succes în construirea atacului, trebuie aplicat principiul de bază: „atacarea părților vulnerabile sau slabe ale apărării și provocarea și folosirea greșelilor".

Pentru o mai justă înțelegere a orientării tactice privind atacul împotriva apărării pe zonă, prezentăm principalele servituți ale sistemului de apărare, servituți care urmează a fi valorificate prin atac:

Apărarea se consideră organizată numai cu cinci apărători. Un dispozitiv neorganizat slăbește valoarea apărării, zona fiind vulnerabilă.

Sarcini tactice pentru atac:

— atacarea coșului pînă la organizarea apărării; contraatac, atac rapid cu determinarea superiorității numerice în special în zona de mijloc a terenului.

Apărarea acționează pe o suprafață de teren limitată la 7—8 m în apărarea coșului în care apărătorii acționează ca niște piese în cadrul unui angrenaj.

Sarcini tactice pentru atac:

— deplasarea, desfacerea; spargerea blocului modifică caracterul compact al apărării, slăbind angrenajul.

Atenția apărătorilor este concentrată în principal la minge și în secundar, asupra atacanților, deplasarea lor în zonă fiind determinată de circulația și locul mingii.

Sarcini tactice pentru atac:

— protecția de minge în circulație pentru evitarea intercepțiilor, dezorganizarea apărării prin circulație de minge.

Aliniamentul apărării pe planuri determină suprafețe vulnerabile în afară și în interiorul zonei.

Sarcini tactice pentru atac:

— plasamentul atacanților între planurile de apărare cu aliniament care să determine superioritate numerică, orizontal și vertical pe fiecare plan de apărare.

Suprafață de apărare individuală (subzonă) limitată ca arie (distanță) cu răspundere de marcaj om la om a atacantului cu minge.

Sarcini tactice pentru atac:

— plasament supranumeric în subzona de activitate a unui apărător, la limitele extreme ale capacității de deplasare a apărătorului.

Scanned with OKEN Scanner

Cunoașterea acestor părți vulnerabile ale sistemului de apărare pe zonă și a modului de atacare a acestora face posibilă stabilirea liniei tactice principale a organizării acțiunilor colective ale atacanților.

Atacul împotriva apărării pe zonă are două forme principale:

Contraatacul și atacul rapid. Cunoscînd că apărarea pe zonă nu poate satisface cerințele unei apărări decît în momentul în care întregul dispozitiv de apărare este organizat, prima armă de atac este contraatacul. Astfel se va căuta ca în orice situație de intrare în posesia mingii să se folosească contraatacul.

Asupra contraatacului nu vom insista, deoarece el a fost prezentat într-un capitol aparte.

În caz de nereușită a contraatacului se va continua ofensiva pînă la retragerea celor cinci apărători, prin atac rapid 4 contra 3 și 5 contra 4.

De îndată ce dispozitivul de apărare a fost organizat, încercările de atacare a coșului prin acțiuni individuale și colective întreprinse spontan dau, de regulă, rezultate minime. Pentru aceasta se recomandă efectuarea atacului într-o formă colectivă, cu un dispozitiv organizat, care să asigure aplicarea cerințelor de bază ale atacului zonei.

Atacul pozițional (sau prelungit). Aceasta reprezintă cea de a doua formă de atac împotriva apărării pe zonă și cu o pondere mai mare decît forma atacului rapid.

Sarcina principală a atacului este de a face pe apărători să nu respecte regulile de bază ale apărării pe zonă, să-i provoace la comiterea de greșeli și să se folosească de ele, să atace vulnerabilitățile zonei.

Alegerea dispozitivului. Pentru a putea asigura majoritatea posibilităților de atacare a punctelor slabe ale apărării, dispozitivul de atac va trebui să fie ales în funcție de:

— *Dispozitivul (varianta) de apărare.* Orice variantă de apărare își organizează acțiunile apărătorilor în 2—3 planuri de apărare. Pentru aceasta dispozitivul de atac trebuie să plaseze jucătorii în 2—3 planuri de atac, corespunzător planurilor de apărare sau cu unul mai mult (aliniament supranumeric, organizat pe frontul slab al apărării).

Planurile de atac vor fi plasate încadrînd pe cele din apărare atît frontal, cît și lateral (fig. 218, 219).

— *Zonele vulnerabile ale apărării.* Variantele de apărare prezintă zone vulnerabile, în care apărătorii pot satisface cu greu marcajul.

Scanned with OKEN Scanner

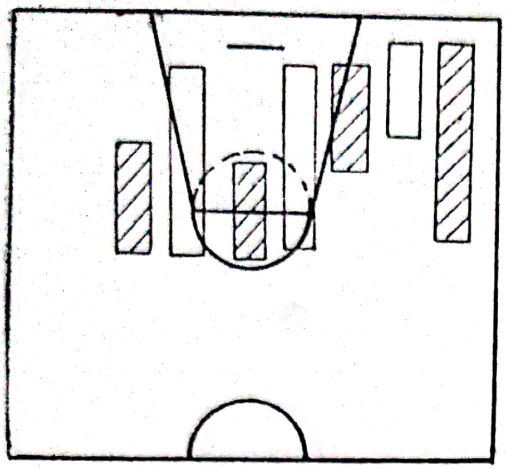


Fig. 218

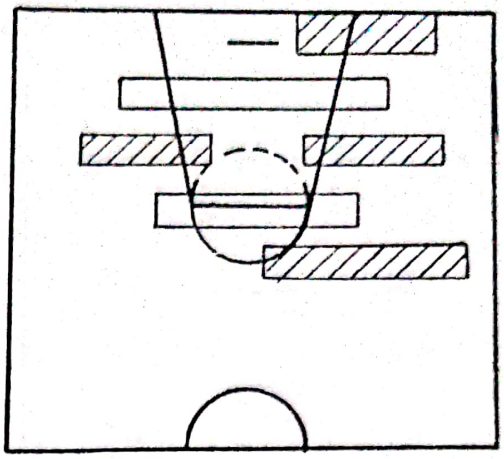


Fig. 219

Dispozitivul de atac va trebui să plaseze pe atacanţi pe zonele vulnerabile ale apărării. Această aşezare este strîns legată de plasamentul pe planuri de atac. Atacanţii vor căuta să se plaseze la limitele posibilităţilor de acţiune ale apărătorilor (fig. 220 şi 221).

Determinarea depăşirii numerice. În apărarea pe zone prezenţa unei superiorităţi numerice în subzona unui apărător constituie o greutate în satisfacerea marcajului în subzona respectivă.

Dispozitivul de atac va ţine seama ca din aşezarea iniţială să se rezolve această superioritate numerică. În funcţie de slăbiciunile apărătorilor şi de valoarea jucătorilor din atac, determinarea depăşirii numerice se va face fie pe subzona unui apărător, fie pe un plan de apărare, fie pe planuri de apărare şi, respectiv, pe 2—3 subzone de apărare. Cea mai avantajoasă aşezare este aceea care rezolvă deodată posibilităţi de superioritate numerică pe două planuri şi

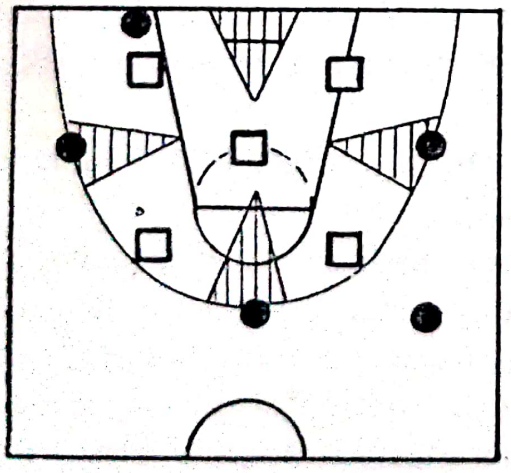


Fig. 220

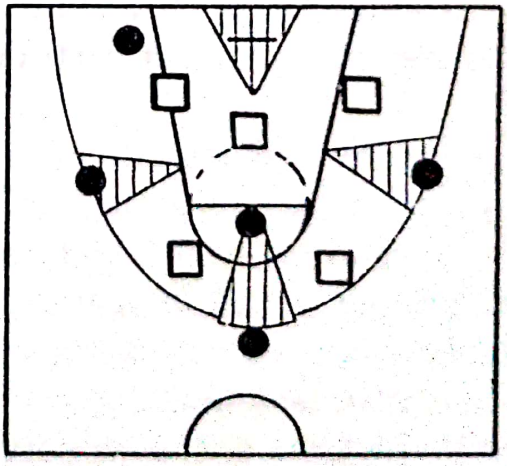


Fig. 221

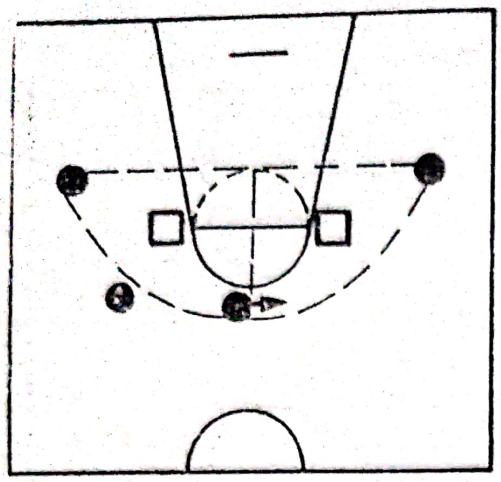


Fig. 222

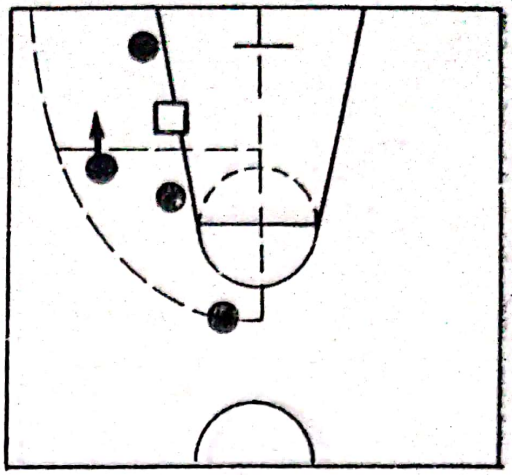


Fig. 223

pe mai multe subzone în același timp (fig. 222 — depășire numerică 3 la 1 pe sub zona unui apărător și totodată pe un plan de apărare, 4 contra 3, iar fig. 223 — depășire numerică pe două planuri de apărare).

În general, depășirea numerică poate fi rezolvată pe două căi : prin așezare inițială sau determinată de circulația atacanților, corespunzător modificărilor de plasament ale apărătorilor. Cel de-al doilea aspect prezintă mai multe avantaje, nepermițînd organizarea apărării și adaptarea ei la dispozitivul de atac. Tactica actuală în atacul împotriva apărării pe zonă asigură participarea la acțiunile finale cu aruncări de la semidistanță și distanță a majorității jucătorilor, iar în cazul în care se desface apărarea se poate participa și la acțiunile ofensive din apropierea coșului.

— *Aglomerarea pe o parte a terenului.* Datorită determinării depășirii numerice pe mai multe planuri și mai multe subzone, rezultă o aglomerare a unei părți de teren apărată de mai puțini apărători.

Asigurarea aglomerării pe o parte determină limitarea activității apărătorilor îndepărtați de locul mingii.

— *Asigurarea echilibrului defensiv.* Deși echilibrul defensiv este o problemă de tactică în apărare, ea nu poate fi desprinsă de tactica atacului. Este cunoscut faptul că apărarea pe zonă asigură premisele cele mai favorabile de lansare a contraatacului. Fără să ne asigurăm încă din timpul desfășurării atacului de rezolvarea acestei sarcini ar fi o greșeală.

Scanned with OKEN Scanner

Echilibrul defensiv este deci necesar și trebuie să fie asigurat de doi jucători.

— *Asigurarea recuperărilor la panou.* Utilizarea unui număr mare de aruncători la coș de la semidistanță și distanță reclamă și o bună organizare a recuperărilor la panou. Sarcina recuperărilor este destul de dificilă datorită faptului că apărarea pe zonă, în majoritatea variantelor, are punct forte tocmai apărarea coșului. Numai prezența unor jucători cu statură înaltă, cu o bună tactică individuală poate satisface această cerință. Chiar și în acest caz problema recuperării nu trebuie însă abandonată, și jucătorii ceilalți, extreme, cei mai apropiați de panou, vor trebui să anticipeze aruncările la coș din afară, pentru a-și putea ocupa un loc bun de urmărire la panou.

Rezolvarea cerințelor generale de alegere a dispozitivului de atac împotriva apărării pe zonă este strict necesară. Numai în aceste condiții atacul zonei poate căpăta varietate în rezolvarea acțiunilor finale. Desigur că sînt greu de realizat toate aceste cerințe încă de la așezarea inițială în dispozitiv. Ele vor fi aplicate pe măsura posibilităților de rezolvare ale atacanților în funcție de situație, cuprinzînd cît mai multe din ele. În timpul desfășurării atacului, ponderea va cădea pe rînd pe unele din ele, pînă la realizarea acțiunilor finale. Pentru aceasta, foarte importantă apare faza de pregătire a atacului, care urmărește provocarea greșelilor *prin însăși organizarea dispozitivului.*

Mai trebuie amintit că o parte din cerințele de bază ale dispozitivului de atac împotriva apărării pe zonă se poate realiza mai ales de circulația mingii și a jucătorilor.

În alegerea variației de atac nu trebuie să uităm capacitatea jucătorilor, măsura în care aceștia satisfac cerințele ofensive ale postului pe care-l ocupă în echipă.

Ar fi o greșeală, spre exemplu, să atacăm 1—3—1 împotriva zonei 2—1—2 dacă nu avem un atacant cu profil de jucător centru.

Circulația mingii. După cum se știe, regula principală care stă la baza organizării acțiunilor jucătorilor în apărare pe zonă este: atenția concentrată, în principal, la minge, mișcarea mingii determinînd deplasările apărătorilor în zonă.

Faptul că circulația mingii reprezintă elementul principal în organizarea apărării constituie pentru atac factorul prim în dezorganizarea apărării. Deci circulația mingii reprezintă, în atacul împotriva apărării pe zonă, elementul ofensiv de bază, principala lui armă.

Circulația mingii în atacul împotriva apărării pe zonă prezintă o serie de caracteristici diferite față de atacul împotriva apărării om la om.

În general, lucrul cu mingea se face în priza înaltă, datorită cerințelor de protecție individuală în suprafețe aglomerate, în care lucrul de brațe al apărătorilor la nivelul mediu este foarte activ. Aceasta influențează și procedeele de transmitere a mingii. Pasele și aruncările la coș sînt cele provenite din priză (ținere) înaltă.

Un element de tehnică care își găsește aplicabilitate pe scară foarte mare este fenta. Utilizată sub procedee variate, contribuie la o variată circulație a mingii.

Cunoscînd că apărătorii urmăresc și atacă permanent mingea, atacanții vor avea grijă să asigure o protecție a mingii atît individuală, cît și în circulație. Mingea va fi plasată din aproape în aproape (din jucător în jucător), avînd grijă ca transmiterea ei să nu se facă depășind mai mult de un plan de apărare. Pasele vor fi rapide, scurte, precise, puternice, cu varietate privind direcția de transmitere a mingii, schimbînd atacul de pe o parte pe alta a zonei.

Începerea atacului se face prin așa-zisa *îmbrăcare* a zonei cu pase de pe o parte pe cealaltă a atacului (pase în afara zonei).

Introducerea mingii în zonă cere mult discernămînt. Pentru aceasta se utilizează culoarele de pasare dintre apărători sau transmiterea ei peste un singur apărător. O frecvență mare o au pasele cu pămîntul.

Circulația de mingi trebuie să fie permanent ofensivă, amenințînd coșul prin simulare de aruncări, pentru a scoate pe apărători din zonă, creînd astfel suprafețele vulnerabile și în subzona apărătorului care marchează pe posesorul mingii.

Driblingul se utilizează mai puțin, întrucît reține circulația mingii. Se recomandă numai în deplasarea pentru ocuparea suprafețelor vulnerabile și atragerea apărătorilor din zonă pentru dezorganizarea dispozitivului. Și în aceste situații, mai mult de un singur dribling poate constitui o frînă în pregătirea atacului și o lipsă de protecție a mingii, cînd aceasta se execută în interiorul zonei.

Un rol principal în circulația mingii îl joacă schimbarea direcției de atac și a locului unde se dă atacul. Acest lucru trebuie să determine destrămarea apărării, concentrarea ei într-o anumită parte, după o succesiune de pase, și apoi schimbarea atacului în partea opusă. Aceasta deoarece deplasarea apărătorilor este mai lentă decît circulația mingii.

Scanned with OKEN Scanner

Circulația jucătorilor. Circulația de minge dezorganizează apărarea și provoacă greșeli de plasament ale apărătorilor. Atacanții folosesc aceste greșeli și se plasează corespunzător situațiilor noi, favorabile.

Plasamentul atacanților a fost prezentat cînd s-au descris sarcinile de bază ale dispozitivului de atac împotriva apărării pe zonă, unde s-a amintit că aceste sarcini pot fi asigurate atît prin așezarea inițială (fig. 224), cît și determinate de circulația și plasamentul adversarilor.

În atacul împotriva apărării pe zonă, circulația de jucători este factorul secund, ea fiind determinată de circulația mingii și de efectele pe care le provoacă aceasta.

În general, circulația jucătorilor este limitată ca distanță, desfășurîndu-se în funcție de apariția zonelor vulnerabile atît la periferia apărării, cît și în interiorul ei. Circulația este întreruptă și sacadată, aceasta fiind determinată de prezența zonelor vulnerabile. Pe măsură ce apărarea modifică plasamentul jucătorilor în dispozitiv, se determină alte zone vulnerabile, iar atacanții își vor modifica plasamentul lor, respectînd cerințele dispozitivului.

O indicație tactică de mare importanță o constituie plasamentul atacantului între doi apărători, pe linia perpendiculară ce unește pe apărătorii apropiați (fig. 225).

În principal, în realizarea superiorității numerice pe zona unui apărător se va căuta determinarea *depășirii numerice pe subzona apărătorului care marchează pe jucătorul cu mingea.*

Atacanții se vor plasa pe suprafețele vulnerabile din imediata apropiere a acestui apărător, favorizînd depășirea numerică și

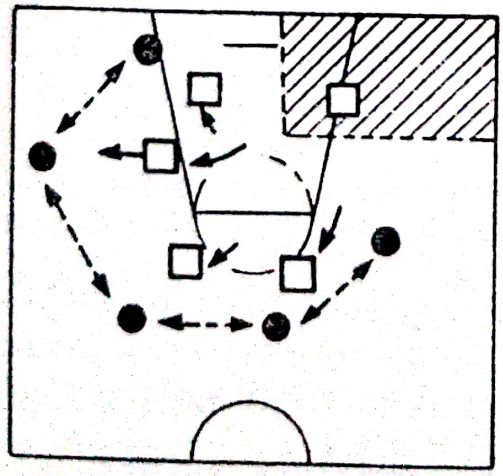


Fig. 224

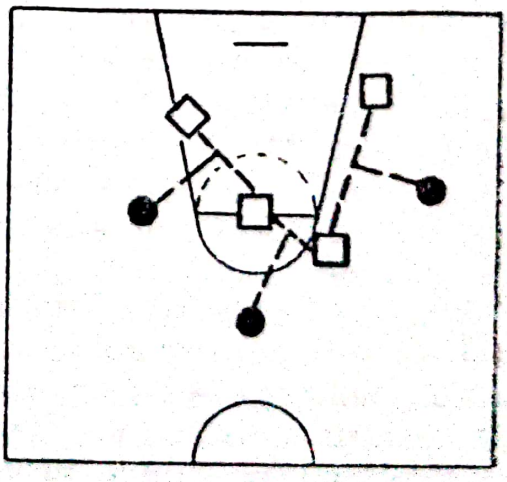


Fig. 225

Scanned with OKEN Scanner

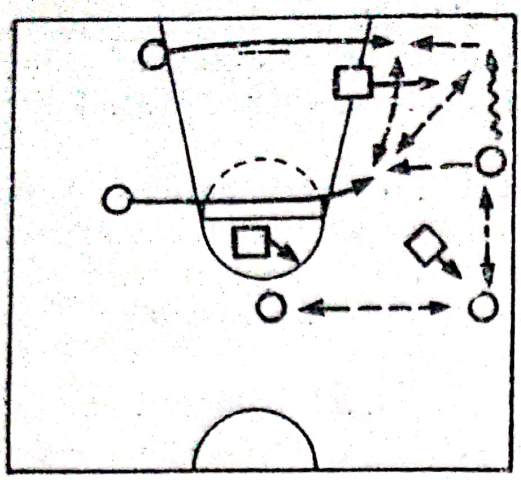


Fig. 226

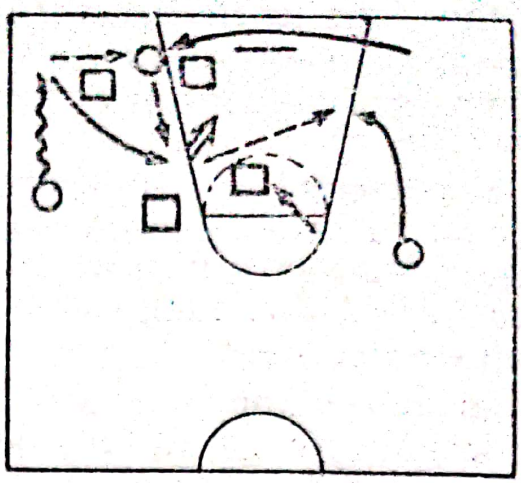


Fig. 227

implicit aglomerarea. În figura 226 se exemplifică o situație de depășire numerică pe zona apărătorului care marchează pe posesorul mingii, cu aglomerare pe o parte și posibilitățile de circulație a mingii în noua situație.

Circulația pătrunzătorilor se face, în general, din partea opusă mingii *cu apariție* în zonele vulnerabile.

Foarte eficientă este circulația „dă și du-te", simplu sau dublu pe pasă în triunghi, adaptată la specificul atacului împotriva apărării pe zonă (fig. 227).

Circulația jucătorilor se face prin culoarele de pătrundere prezente între liniile de apărare, precum și între ultimul plan de apărători și *linia de fund a terenului.*

Depășirile individuale se utilizează atît în scopul acțiunilor finale, cît și în scoaterea dintr-un plan de apărare a unui apărător.

În general, se folosește un singur dribling cu aruncare la coș din săritură. Direcția depășirii este în funcție de suprafețele vulnerabile, între doi apărători, în care atacantul poate ocupa un plasament bun pentru aruncarea la coș din săritură (fig. 228).

În orice situație de intrare a unui atacant cu minge în zonă, acesta trebuie dublat pe două sau trei planuri, ca, în cazul în care nu poate arunca la coș, în urma apariției unui alt apărător, posesorul să poată transmite mingea unui coechipier. Dublajul va trebui să fie cu plasament ofensiv, ca jucătorul căruia i se pasează să poată finaliza el atacul (fig. 229).

Aceasta presupune schimbarea plasamentului atacanților care *permanent trebuie să se găsească între doi apărători*, facilitînd astfel pasarea și intrarea în posesia mingii. Adesea este suficientă numai o păşire pentru a realiza un nou plasament.

Circulația jucătorilor în atacul împotriva apărării în zonă, deși este considerată ca factor secund al atacului, joacă totuși

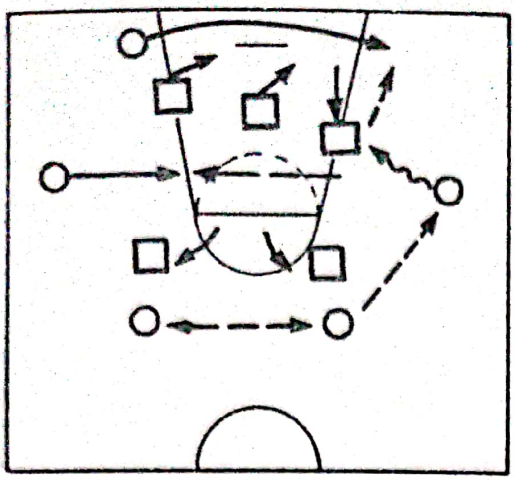


Fig. 228

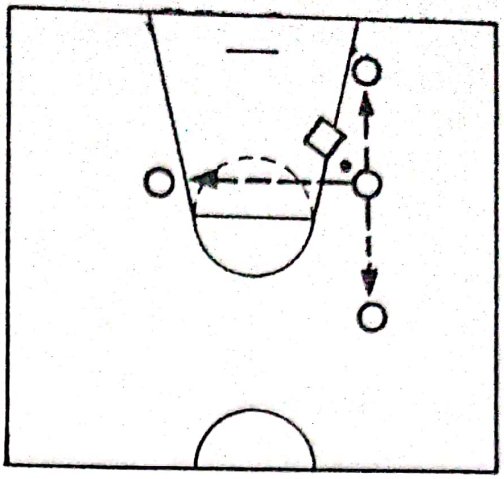


Fig. 229

un rol important. Numai simpla circulație a mingii, făcută în cadrul unui dispozitiv static, nu poate rezolva decît parțial atacul zonei, și aceasta mai mult pe acțiuni finale bazate pe aruncări de la semidistanță și distanță.

Finalizarea. În funcție de adaptarea apărării, atacanții vor folosi acțiuni finale fie din apropierea coșului, fie de la distanță sau semidistanță.

Cînd apărarea este desfăcută, apărătorii extinzîndu-și sarcinile de apărare, se poate introduce mingea în zonă și acționa atacînd coșul din apropiere.

Cînd apărarea este grupată, apărătorii aglomerînd zona coșului, atacul își finalizează acțiunile în zonele de semidistanță și distanță.

Dacă atacul nu reușește să finalizeze, respectînd cele prezentate, se impune scoaterea mingii în afara zonei și reluarea atacului în mod organizat.

Recuperarea la panou, mai greu de realizat datorită grupării apărării în jurul coșului, rămîne totuși o sarcină a atacului care nu trebuie neglijată. Despre recuperarea la panou am amintit unele probleme la cerințele de bază ale dispozitivului de atac împotriva apărării pe zonă. Ca indicație, menționăm că pentru aruncările de la semidistanță va urmări atacantul care finalizează și pivotul care se va plasa în apropierea panoului, pe partea opusă locului de aruncare.

Ritmul de joc în atac este determinat, în principal, de circulația mingii. Variațiile de la un ritm lent la cel alert joacă un rol important în atacul împotriva apărării pe zonă, contribuind la realizarea acțiunilor surprinzătoare.

Scanned with OKEN Scanner

SISTEME DE ATAC ÎMPOTRIVA APĂRĂRII PE ZONĂ

Sistemele de atac împotriva apărării pe zonă sînt o adaptare a aliniamentelor utilizate în atacul împotriva apărării om la om. În atacarea zonei, alegerea sistemului de atac este determinată, în principal, de dispozitivul de apărare (în atacarea apărării om la om dispozitivul de atac este acela care determină așezarea apărătorilor).

Principalele sisteme de atac împotriva apărării pe zonă sînt aceleași ca și împotriva apărării om la om:

— sistemul de atac fără pivoți (în semicerc);
— sistemul de atac cu jucători pivoți (1 sau 2);
— sistemul de atac cu jucători centru (1 sau 2);
— sistemul de atac cu jucători centru și pivot.

În funcție de plasamentul tuturor jucătorilor în cadrul dispozitivului de atac ele au mai căpătat și denumiri cifrice 2—1—2; 2—2—1; 3—2; 1—3—1; 1—4.

Sistemul de atac fără pivoți (în semicerc). În baschetul nostru sistemul de atac în semicerc este mai puțin utilizat în atacul împotriva apărării în zonă, deoarece prezintă foarte puține avantaje. Din aceste motive prezentarea acestui sistem are numai un caracter informativ. Așezarea atacanților în semicerc favorizează o bună circulație a mingii în afara zonei și aruncările la coș de la semidistanță și distanță. Acest lucru este insuficient în atacul unei apărări în zonă. Practica a dovedit că, în general, nu se poate cîștiga un joc numai cu aruncări la coș de la semidistanță sau distanță. Circulația de jucători în cadrul acestui sistem este pretențioasă și cere din partea tuturor atacanților aceeași pregătire tehnico-tactică multilaterală.

Atacul în semicerc urmărește fie presarea zonei, pentru a pune în valoare pe jucătorii cu o bună eficiență în aruncările la coș din afara zonei, fie desfacerea apărării pentru facilitarea apariției în interiorul zonei a unor atacanți care stăpînesc jocul în apropierea panoului, dar nu au statură corespunzătoare pentru o așezare pozițională ca jucător pivot sau centru. Acest sistem de atac se folosește ca o formă de trecere dintr-un dispozitiv de atac în altul, el *neconstituind* un dispozitiv de bază în atacul zonei.

Sistemul de atac cu jucători pivot. Sistemul de atac cu jucători pivot are două variante principale de așezare a jucătorilor în dispozitiv: varianta 2—3 și varianta 2—2—1. Dintre acestea mai populară este varianta 2—2—1.

Scanned with OKEN Scanner

Atacul 2—3 (varianta I). Atacul 2—3 este o variantă care se aseamănă cu așezarea inițială cu sistemul de atac cu un jucător pivot, întîlnit în atacul împotriva apărării om la om (fig. 230).

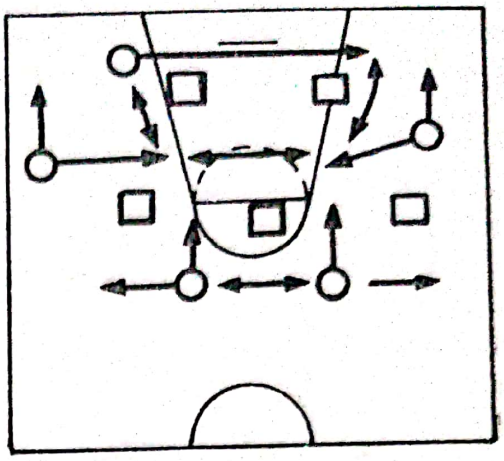


Fig. 230

Dispozitivul de atac este alcătuit din două planuri de atac, dintre care planul forte îl constituie primul plan de atac (linia celor trei jucători).

Sistemul de atac cu jucător pivot, varianta 2—3, se utilizează împotriva zonei 3—2. Prin așezarea jucătorilor în dispozitivul de atac se rezolvă încadrarea primului plan de apărare între două planuri de atac, realizînd o depășire numerică atît pe primul plan de apărare, cît și pe cel de al doilea.

Jucătorii din ultimul plan de atac au, în principal, sarcina de a distribui, deoarece sînt bine apărați de primul plan de apărători. Acțiunile finale sînt rezolvate, în general, de primul plan de atacanți în superioritate numerică. Jucătorii intermediari și cu sarcini de jucători de colț își pot valorifica pozițiile favorabile prin aruncări la coș din zonele respective. Ei participă împreună cu pivotul la determinarea depășirii numerice și dublează pivotul cînd acesta se află în posesia mingii (fig. 231—234).

Atacul 2—2—1 (varianta a II-a). Atacul 2—2—1 este o variantă de atac care se bucură de multă popularitate. Aceasta datorită

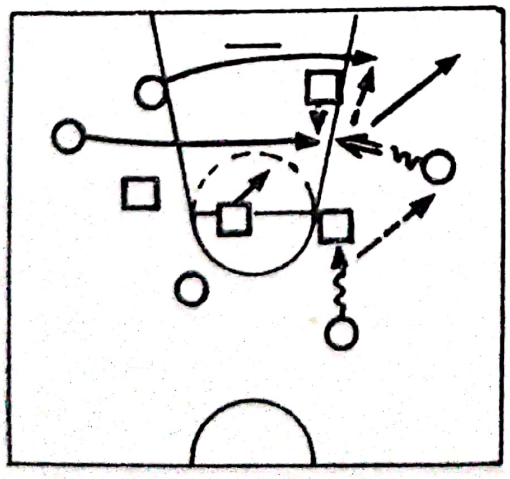


Fig. 231

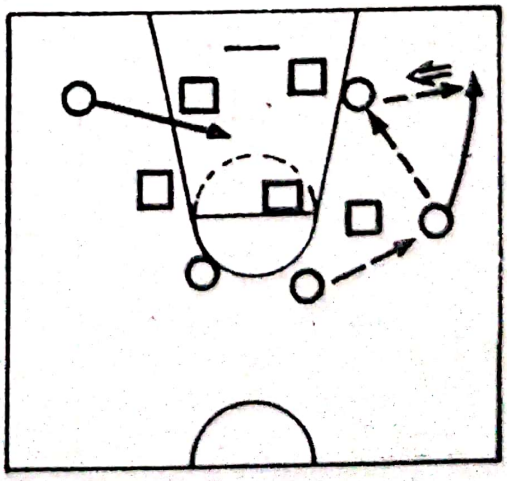


Fig. 232

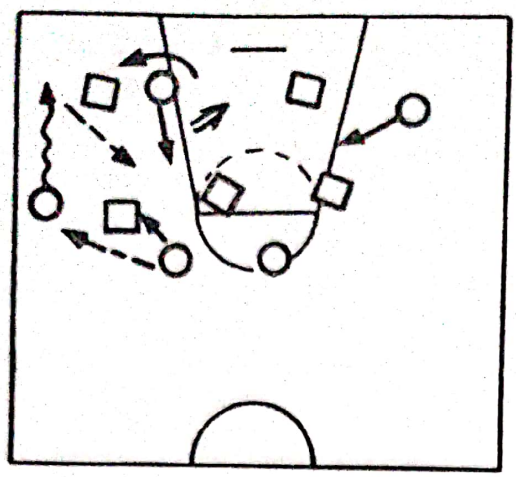


Fig. 233

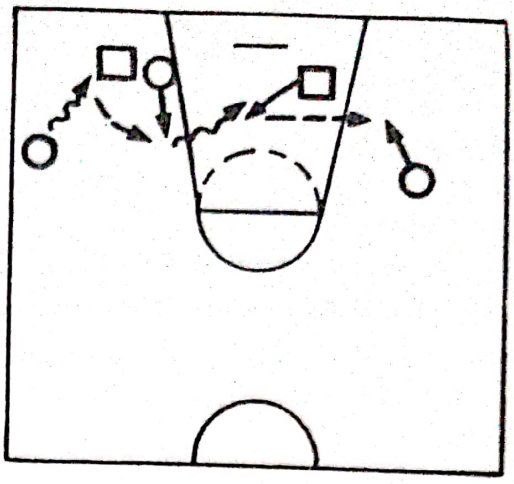


Fig. 234

multiplelor posibilităţi pe care le oferă în atacul mai multor variante de apărare pe zonă (fig. 235).

Dispozitivul de atac este alcătuit din trei planuri de atac. Ultimul plan este format din doi jucători, buni aruncători de la semidistanţă şi mai ales de la distanţă. Ei au sarcina de a determina depăşiri numerice la apărătorii din primul plan de apărare şi să asigure echilibrul defensiv. Aceşti jucători se plasează în general la nivelul zonei limită a posibilităţilor de apărare ale jucătorilor din primul plan al zonei şi pe suprafaţa vulnerabilă dintre aceşti apărători.

Plasamentul lor se face în aşa fel încît unul dintre ei va ocupa culoarul de centru, iar celălalt culoarul lateral.

În general, circulaţia lor este laterală ; prin pase şi ameninţarea coşului au sarcina să scoată din zonă pe apărătorii din primul plan de apărare. Atacantul aflat pe linia mediană a terenului „sparge“ cu dribling, executînd depăşiri printre cei doi apărători. Ei asigură în permanenţă echilibrul defensiv. Prin aruncări de la distanţă şi semidistanţă ei au şi sarcina să desfacă apărarea pentru a da posibilitatea coechipierilor din cel de al doilea plan al atacului să acţioneze cu mai multă uşurinţă.

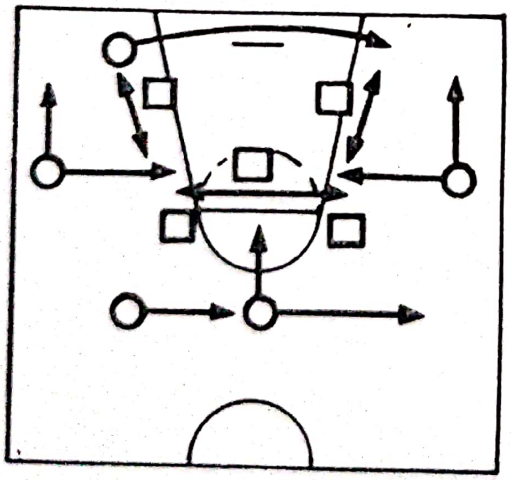


Fig. 235

Jucătorii din cel de al doilea plan al atacului, specializaţi ca pivoţi-extreme, extreme-centru şi chiar extreme-fundaşi, denumiţi şi „intermediari“, sînt plasaţi în spatele primului plan de apărători.

Ca așezare inițială ei se plasează la limitele teritoriului apărat de zona între fundaș și extremă. Circulația lor este, în principal, printre cele două planuri de apărare și către colțul terenului. Ei au sarcina de a determina depășiri numerice pe ambele planuri de apărare. Pregătirea lor tehnico-tactică trebuie să fie complexă, ei îndeplinind sarcini de jucători pătrunzători, jucători centru și uneori chiar de pivot. Acești jucători trebuie să aibă eficacitate în aruncările de la semidistanță de pe loc și din săritură și să stăpînească procedeele tehnice de pasare, specifice jocului centrului și pivotului. În general, ei sînt principalii realizatori ai echipei.

Datorită plasamentului jucătorilor în acest dispozitiv, ei sînt și principalii jucători care trebuie să asigure recuperările la panou.

Jucătorul pivot, plasat în ultimul plan de atac, va circula de o parte și de alta a spațiului de 3 secunde, printre ultimul plan de apărători și linia de fund a terenului. El este considerat jucătorul „cheie" al atacului, fiind realizator și distribuitor. Jocul său este foarte variat datorită plasamentului în apropierea coșului. Principalele acțiuni ale lui sînt din circulația de sub panou într-o zonă de teren foarte bine apărată. Pentru aceasta el trebuie să posede o tehnică avansată și specializată pentru jocul de sub panou.

Sarcina lui principală este ca să atace în permanență coșul și să atragă fundașul sau centrul spre el. În acțiunile ofensive el trebuie să fie dublat de ambii intermediari. La rîndul său, el determină depășiri numerice pe zona fundașilor și dublează intermediarii în acțiunile lor ofensive. În atacul 2—2—1, cei patru jucători plasați în afara zonei rezolvă atacul cu aruncări de la semidistanță și distanță. Intermediarii și pivotul rezolvă atacul în apropierea coșului prin depășiri numerice.

Un mare avantaj al acestui sistem îl constituie posibilitățile de trecere cu ușurință în sistemul de atac cu jucători centru pivot, varianta 1—3—1, prin simpla apariție a unui jucător intermediar cu sarcini de jucător centru. Faptul că apariția jucătorului centru se face din circulație și din partea opusă mingii reprezintă un element de surpriză pentru apărare. Mai mult decît atît, apariția jucătorului centru în funcție de situație nu dă posibilitate dispozitivului de apărare să se organizeze pentru a-i anihila acțiunile, așa cum se întîmplă cînd centrul este un jucător staționar (fig. 236).

Prezența centrului realizată din circulație mai are avantajul că determină depășirea numerică și aglomerarea pe o parte a zonei. În cazurile în care apărarea se reorganizează, prezența centrului în interiorul zonei nu mai este necesară. Jucătorul centru revine la dispozitivul inițial. Un alt avantaj al acestui sistem îl constituie posibilitățile multiple și variate ale circulației de jucători. Acest

Scanned with OKEN Scanner

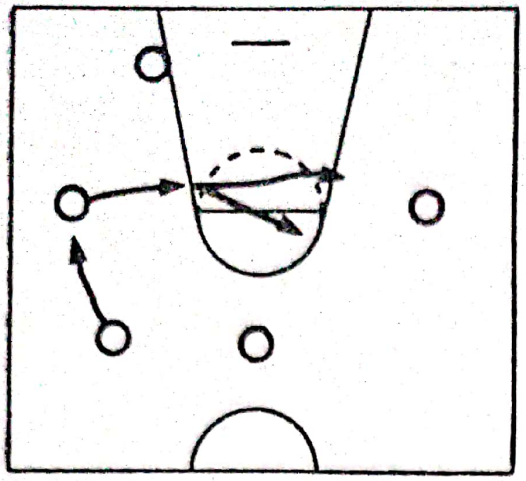


Fig. 236

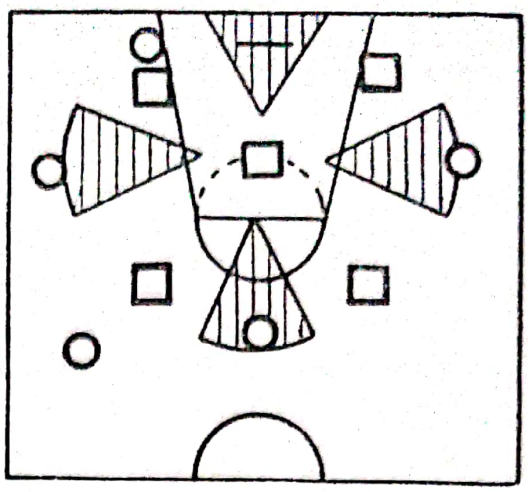


Fig. 237

lucru dă posibilitate atacului să dezorganizeze zona cu mai multă ușurință. Dispozitivul de atac 2—2—1 mai are avantajul că asigură un echilibru defensiv cu doi atacanți care sînt plasați într-o zonă convenabilă pentru sarcinile ce le revin.

Sistemul de atac 2—2—1 se utilizează împotriva oricărei variante de apărare și în special împotriva zonei 2—1—2 (fig. 237).

Combinații de bază. Prima acțiune după așezarea în dispozitiv este circulația activă și variată de minge între cei 4 jucători plasați în afara zonei care amenință permanent coșul cu fente de aruncare, căutînd să scoată apărătorii din zonă și să desfacă apărarea. În această primă fază de pregătire a atacului se determină și aglomerarea pe o parte a zonei.

Acțiunea finală va fi rezolvată în funcție de plasamentul apărătorilor-extreme. Atacanții aflați la echilibrul defensiv au sarcina ca prin circulații de mingi și prin amenințarea coșului să scoată pe vînători (extremele) din apărare și să-i treacă pe aceștia într-un plasament asemănător apărării om la om (fig. 238).

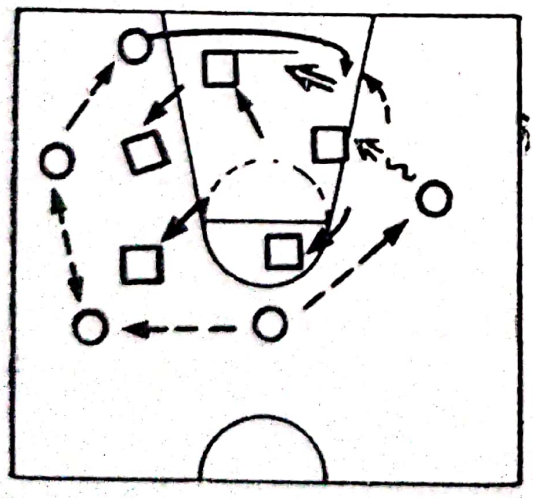


Fig. 238

Plecarea din dispozitiv a celor doi vînători creează condiții favorabile de aruncare la coș jucătorilor intermediari. În general, se va urmări angajarea intermediarului de pe partea apărătorului care iese la marcaj la atacantul plasat pe linia mediană. Pentru a nu da posibilitate apărătorului centru să iasă la intermediar, se determină depășirea numerică și

Scanned with OKEN Scanner

aglomerarea de către intermediarul din partea opusă, care apare cu sarcină de centru. În cazul în care vînătorii au o mare capacitate de mișcare sau nu ies la atacanții de la echilibrul defensiv, se va valorifica depășirea numerică pe zona unui vînător. Atacantul rămas liber va arunca la coș (fig. 239).

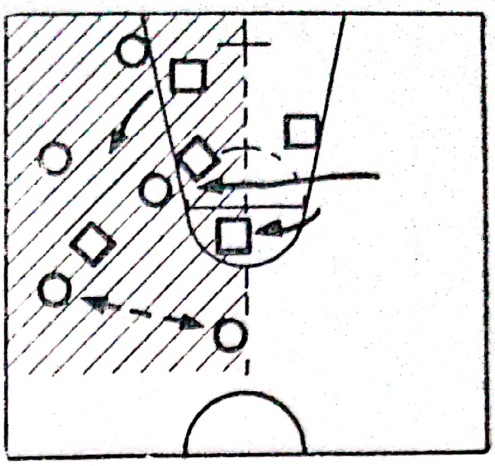


Fig. 239

Dacă fundașii participă la anihilarea atacului și părăsesc zonele lor de apărare, atacanții trec la inițierea acțiunii finale pe ultimul plan de apărare. Pivotul determină depășirea numerică în subzona fundașului ieșit la marcaj și dublează pe intermediarul care întreprinde o acțiune ofensivă (fig. 240—241).

Pentru a elibera zona dintre cele două linii de apărare, este necesară trecerea jucătorului centru în primul plan sau mai eficient în ultimul plan de apărare. Este cunoscut că prin plecarea fundașului pe colțul terenului apărătorul centru îi ia locul, pentru a asigura apărarea coșului. Trecerea zonei 2—1—2 pe două planuri de apărare mărește considerabil atacul coșului din spațiul de 3 secunde (fig. 242).

Acțiunile finale prezentate se pot adapta cu ușurință și la atacul împotriva variantelor de apărare 2—3 și 3—2, folosind depășirea numerică pe unul din planurile de apărare și în special zona vulnerabilă dintre cele două planuri. Am prezentat mai în amănunt atacul împotriva zonei 2—1—2, deoarece această zonă este cel mai mult utilizată, iar zonele 2—3 și 3—2 folosesc permanent trecerea la 2—1—2.

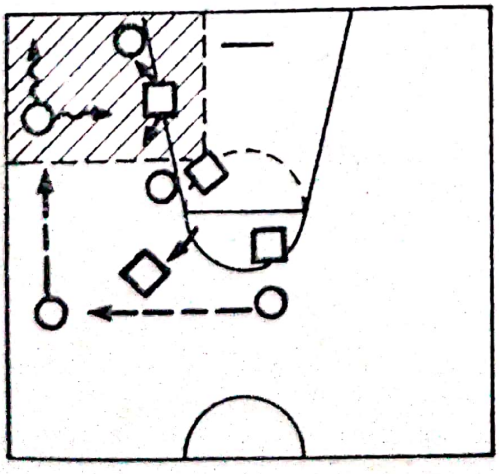


Fig. 240

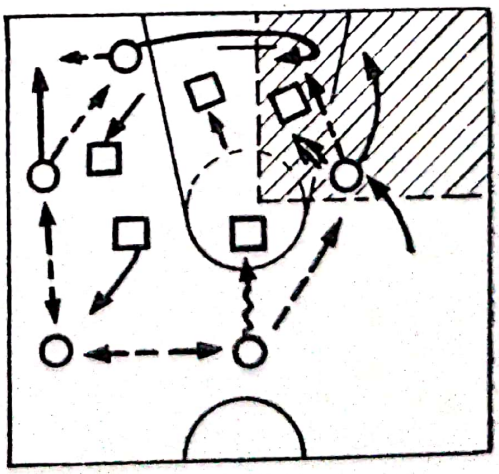


Fig. 241

Scanned with OKEN Scanner

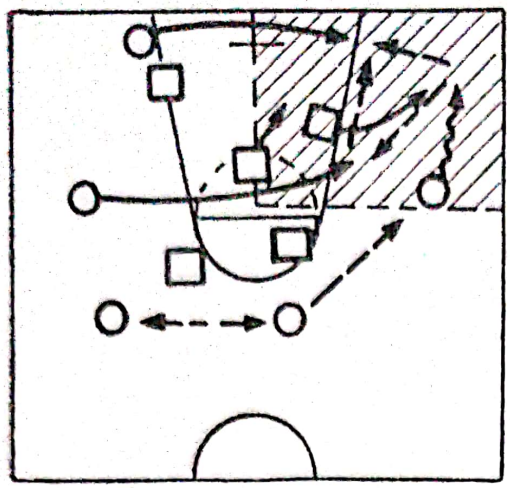


Fig. 242

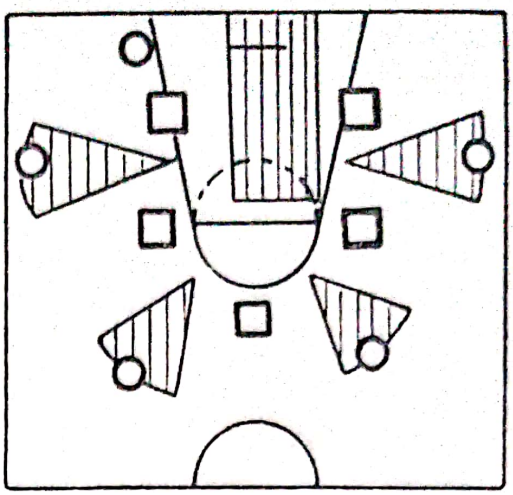


Fig. 243

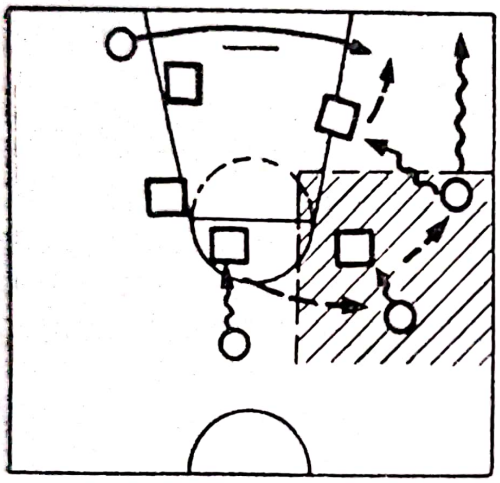


Fig. 244

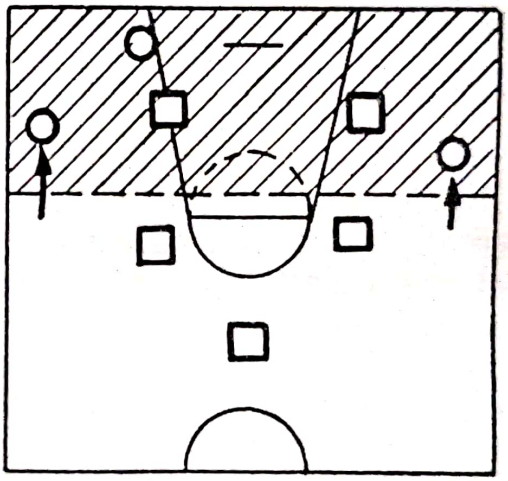


Fig. 245

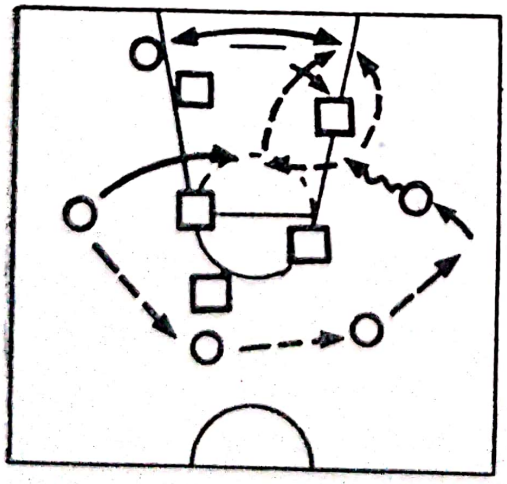


Fig. 246

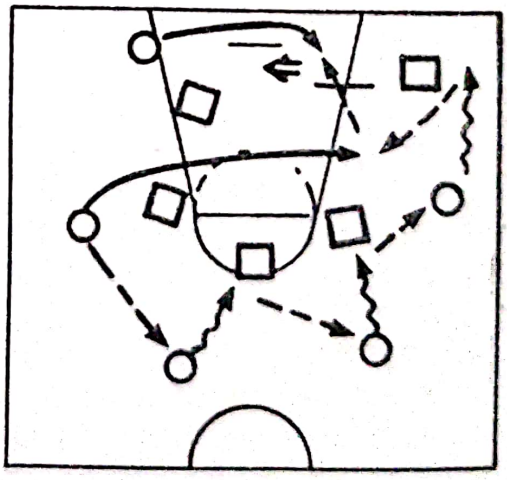


Fig. 247

Scanned with OKEN Scanner

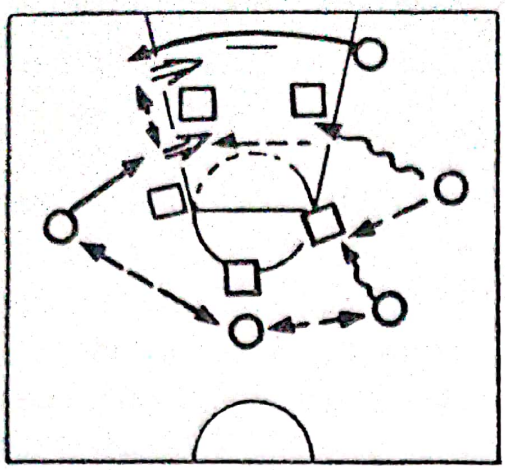


Fig. 248

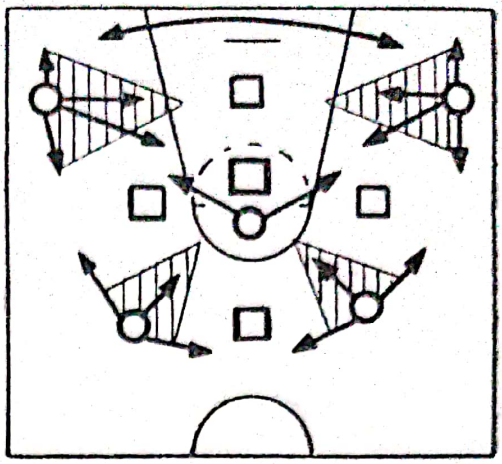


Fig. 249

Atacul 2—2—1 poate fi utilizat cu bune rezultate și împotriva apărării pe zonă 1—2—2 (fig. 243, 244).

Combinațiile tactice sînt asemănătoare celor prezentate la atacul împotriva apărării pe zonă 2—1—2. Plasamentul atacanților fundași, în cazul de față, este de o parte și de cealaltă a liniei mediane a terenului, ocupînd suprafețele vulnerabile dintre vînător și cele două extreme. Jucătorii intermediari și pivotul sînt cei mai solicitați, deoarece atacul se finalizează cu precădere pe ultimul plan de apărare, atacul determinînd superioritate numerică pe zonele fundașilor (fig. 245, 246).

Apariția intermediarului din partea opusă mingii, ca jucător centru, sparge dispozitivul de apărare, determinînd superioritate numerică și aglomerare pe frontul lateral al zonei (fig. 247, 248).

Sistemul de atac cu jucător centru. Sistemul de atac cu jucător centru este utilizat ca un sistem de bază în atacul împotriva apărării pe zonele 1—2—2 și 1—3—1.

Sistemul de atac cu jucători centru are două variante de așezare: varianta 2—1—2 și varianta 2—3 (fig. 249, 250). În timpul jocului, foarte adesea se face trecerea dintr-o variantă în cealaltă; schimbarea dispozitivului de atac din așezare pe două planuri în așezare

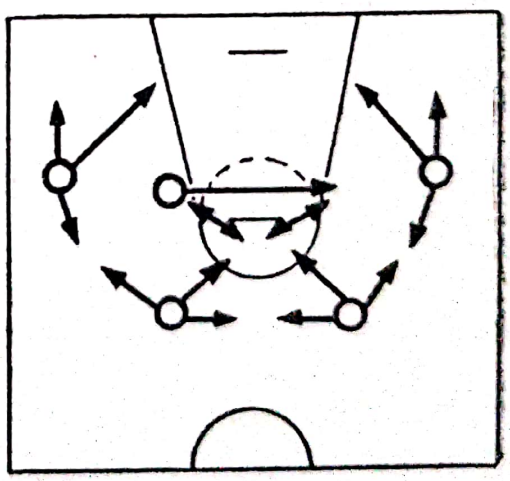


Fig. 250

Scanned with OKEN Scanner

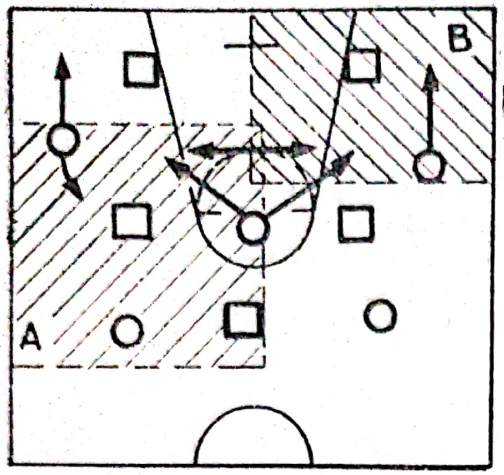


Fig. 251

pe trei planuri, și invers, dă sistemului de atac cu jucător centru mai multă varietate și eficiență.

Menționăm că acțiunile prezentate sînt reversibile. Pentru aceasta direcția atacului va fi în funcție de scoaterea și împerecherea cu atacanți a primului front de apărare. Dacă atacantul 1 scoate din zonă pe apărătorul A atunci se determină superioritatea numerică inițială pe apărătorul B (2 și 4 contra lui B).

În această situație pivotul va sta pe partea opusă atacantului 4, urmînd ca să apere pentru determinarea superiorității numerice pe zona apărătorului D.

Varianta 2—1—2. În această variantă dispozitivul de atac este format din trei planuri de atac, fapt care mărește mult posibilitățile de așezare a atacanților pe o suprafață mai mare de teren. Ultimul plan de atac este format din doi atacanți care au aceleași sarcini ca și jucătorii de la atacul 2—2—1. Cel de al doilea plan plasează în mijlocul dispozitivului un atacant cu sarcini de jucător centru staționar. Acesta este considerat jucătorul de bază al atacului. Activitatea lui este specifică jocului centrului descris în capitolele anterioare.

În primul plan de atac sînt plasați doi jucători cu sarcini de intermediari și jucători de colț (extreme). În acest dispozitiv centrul este principalul jucător care determină superioritate numerică pe zona unui apărător și pe planurile de apărare. În general, varianta 2—1—2 se utilizează împotriva apărării pe zonă 1—2—2 și 1—3—1 (fig. 251).

Combinații de bază : împotriva apărării 1—2—2 (fig. 252—255) ; împotriva apărării 1—3—1 (fig. 256, 257).

Majoritatea combinațiilor se efectuează în apropierea coșului pe apărătorul fundaș. Aceasta deoarece coșul este foarte slab apărat și dispozitivul de atac, prin însăși așezarea lui, realizează depășirea numerică pe zona fundașului.

Varianta 2—3. În această variantă dispozitivul de atac este format din două planuri de atac. Planul forte al apărării este linia celor trei atacanți plasați în primul plan. Atacul 2—3 este asemănător cu 2—1—2, combinațiile de bază fiind aceleași. Varianta 2—3

Scanned with OKEN Scanner

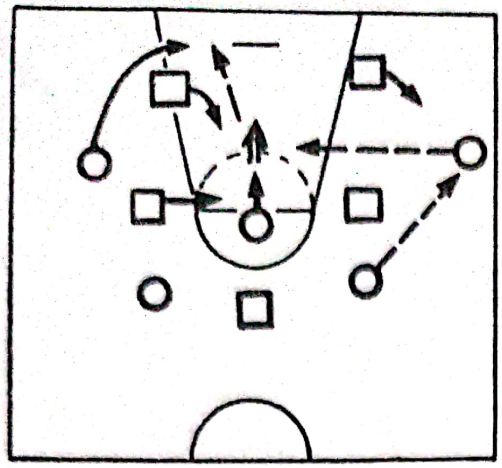


Fig. 252

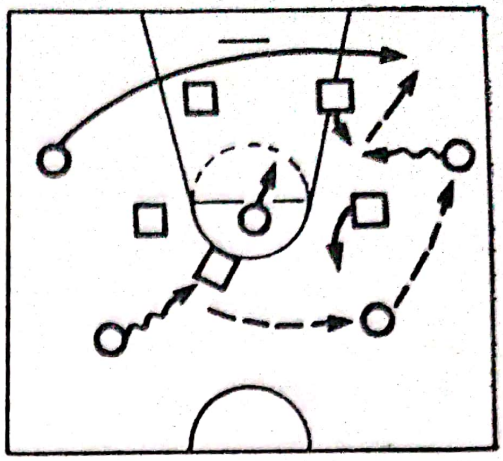


Fig. 253

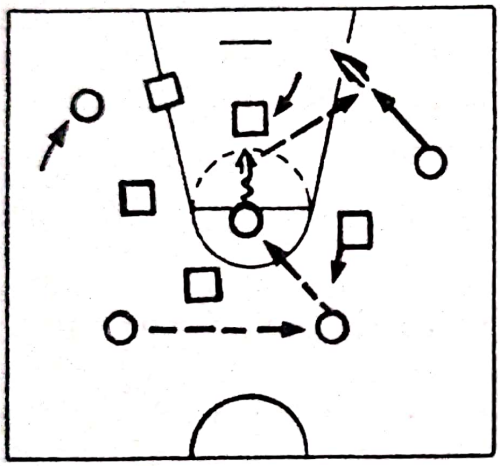


Fig. 254

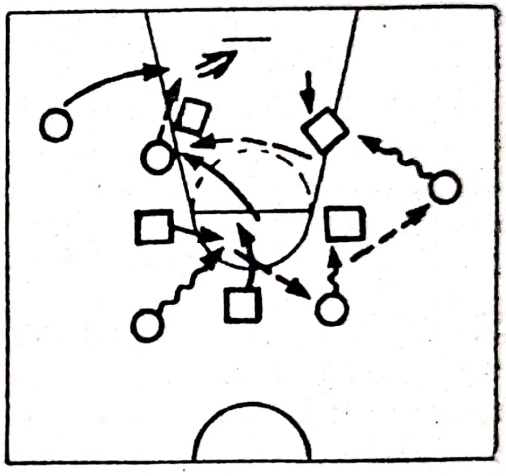


Fig. 255

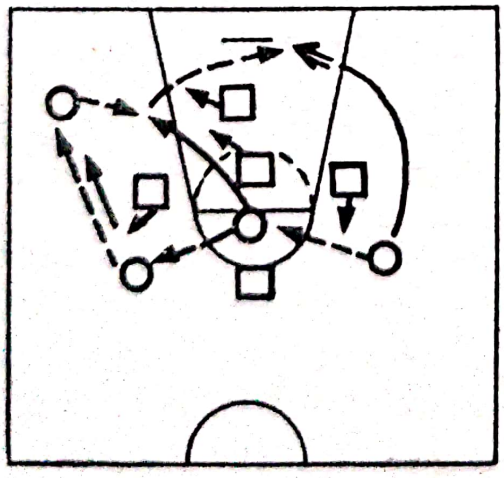


Fig. 256

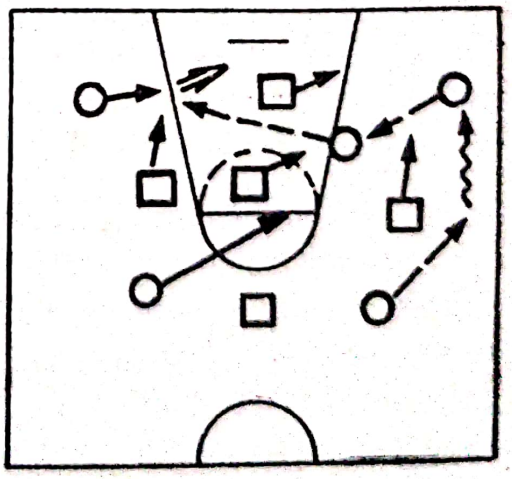


Fig. 257

Scanned with OKEN Scanner

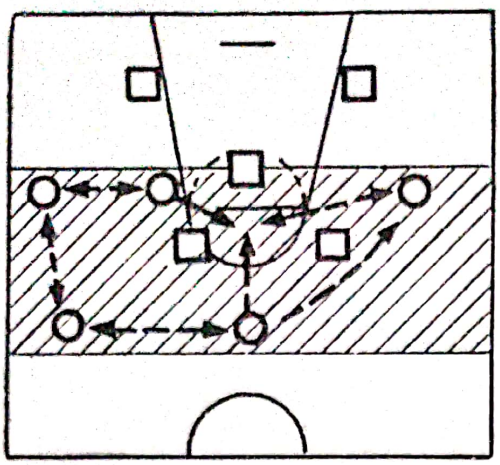


Fig. 258

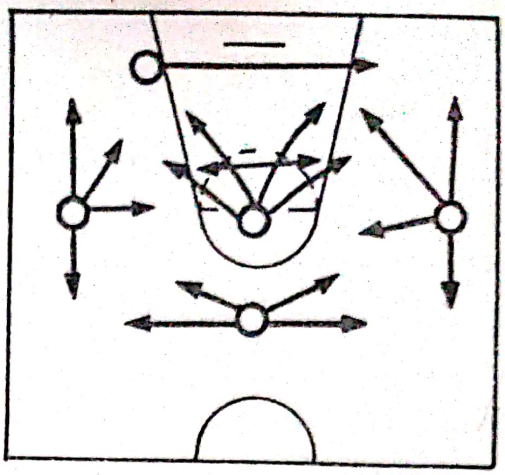


Fig. 259

se mai poate utiliza și în atacul împotriva zonei 2—1—2 aglomerate. La acest atac acțiunile finale sînt în general bazate pe aruncări de la semidistanță și distanță. Crearea situațiilor favorabile de aruncare la coș se face prin depășirea numerică realizată în subzonele vînătorilor și a centrului (fig. 258).

Sistemul de atac cu jucător centru prezintă avantajul că poate trece cu ușurință în sistemul de atac cu jucător pivot fie în varianta 2—3, fie în varianta 2—2—1.

Sistemul de atac cu jucători centru și pivot. Atacul cu centru și pivot este cunoscut și sub denumirea de varianta 1—3—1. Acest sistem se bucură de cea mai mare popularitate în atacul împotriva apărării pe zonă. Variantele de atac 2—2—1 și 1—3—1 sînt considerate, pe bună dreptate, variantele de bază ale atacului zonei. Aceasta datorită faptului că ambele variante se pot utiliza împotriva oricărei așezări în apărarea pe zonă. Popularitatea se datorează în aceeași măsură și eficacității lor împotriva zonelor 2—3 și 2—1—2, 1—2—2, care sînt utilizate pe scară foarte întinsă în baschetul contemporan.

Față de atacul cu jucător pivot, varianta 2—2—1, sistemul de atac cu centru și pivot se utilizează mai mult în etapa actuală, deși, sub aspectul asigurării echilibrului defensiv, el prezintă mai multe dezavantaje decît atacul cu jucător pivot. Pentru a satisface cerințele de atac și a înlătura unele lipsuri i s-au adus unele modificări de la varianta inițială prin *așezarea oblică* a dispozitivului. Dispozitivul de bază al atacului cu centru și pivot este alcătuit din trei planuri de atac și uneori chiar din patru planuri (fig. 259, 260). *Circulația jucătorilor și a mingii* este ilustrată în figurile 260, 261.

Scanned with OKEN Scanner

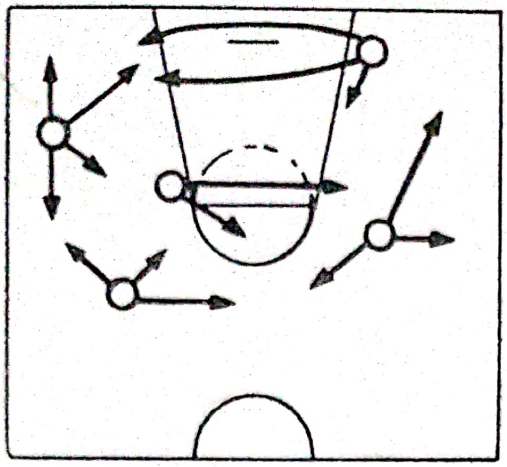


Fig. 260

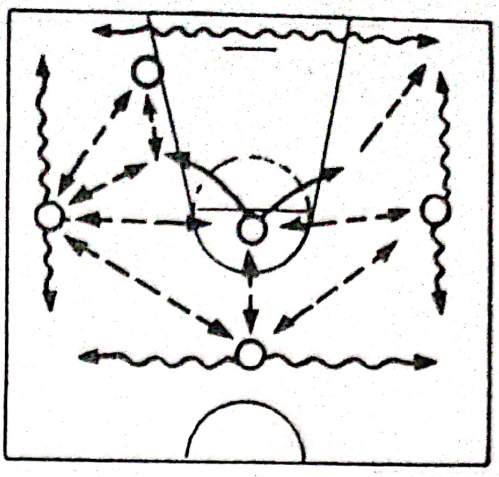


Fig. 261

Faptul că dispozitivul de atac trece cu ușurință din trei în patru planuri de atac (vezi fig. 259, 260) dă posibilitate dispozitivului de atac să rezolve mai multe variante de depășire numerică. În ultimul plan de atac este plasat un jucător cu mare experiență. El este considerat conducătorul de joc al atacului. El trebuie să posede o foarte bună mînuire de minge, schimbînd locul și circulația mingii de pe o parte pe alta a atacului, bun aruncător de la distanță. Jocul său în atac este de mai puțină mobilitate. Este jucătorul de bază în echilibrul defensiv.

Următorul plan al atacului este format din trei jucători care fie că stau pe aceeași linie și formează dispozitivul de atac în trei planuri, fie că unul din intermediari este mai avansat (pe post de extremă) și formează dispozitivul de atac pe patru planuri.

Jucătorii din lateral au sarcini de intermediari și de extreme și trebuie să fie foarte buni aruncători la coș din zonele lor de acțiune. Circulația lor este mai mult în adîncime pe laturile terenului și mai puțin către spațiul de 3 secunde. Aceasta pentru a nu stînjeni acțiunile centrului și pivotului, iar pe de altă parte pentru a determina depășirea numerică pe ultimul plan de apărare. Ei asigură pe rînd, în funcție de direcția atacului, echilibrul defensiv. Jucătorul centru, foarte bun mînuitor de minge, realizator, distribuitor și recuperator, trebuie să fie un jucător cu mare mobilitate, participînd permanent la determinarea depășirii numerice și a dublajului la toți coechipierii. Sarcinile lui ne sînt cunoscute de la atacul cu jucător centru, prezentate la atacul împotriva apărării om la om.

În primul plan de atac este plasat un jucător cu sarcini de jucător pivot. Ca și jucătorul centru, el trebuie să fie un bun reali-

Scanned with OKEN Scanner

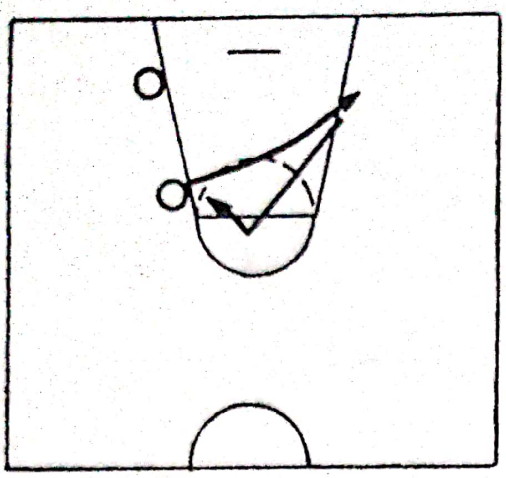


Fig. 262

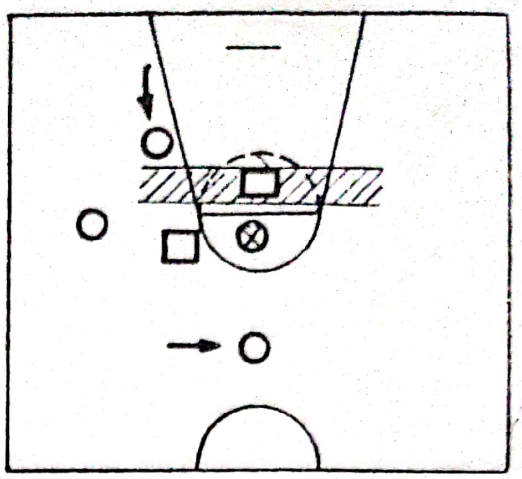


Fig. 263

zator și recuperator : sarcinile lui au fost prezentate la atacul cu jucător pivot.

În dispozitivul de atac 1—3—1, un rol deosebit în acțiunile finale îl au jucătorii centru și pivot. Plasamentul lor trebuie să fie plasament în dublaj vertical sau lateral pe unul din planurile de apărare, încadrînd permanent între ei o linie de apărare (fig. 262).

Jucătorul pe care se determină plasamentul în dublaj este jucătorul aflat în posesia mingii (fig. 263, 264).

Plasamentul corespunzător se realizează pe baza cerințelor depășirii numerice, pe planuri de apărare și pe zona apărătorului care marchează atacantul cu mingea.

Circulația centrului și pivotului pentru realizarea depășirii numerice se face pe apariție și nu este altceva decît pătrunderea specifică în atacul zonei (în spațiul de 3 secunde). Sistemul de atac cu centru și pivot, datorită plasamentului atacanților în dispozitiv, îmbină cu ușurință atacul de la distanță cu atacul de sub coș. Prezența centrului și pivotului în dispozitivul de apărare face să grupeze pe apărători în apropierea coșului, permițînd atacurile de la distanță și semidistanță. Fără aruncări reușite din afara zonei care să scoată pe apărători din dispozitiv, atacul cu acțiuni finale

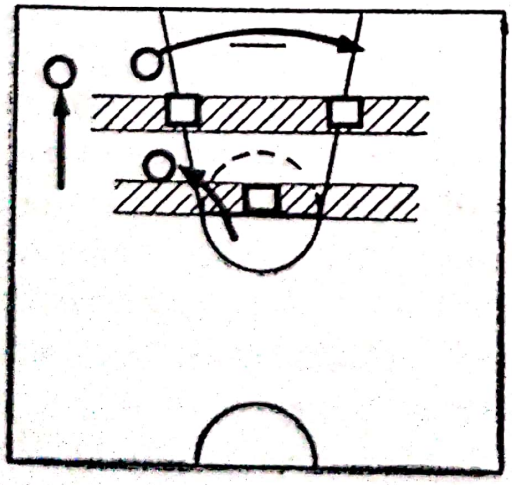


Fig. 264

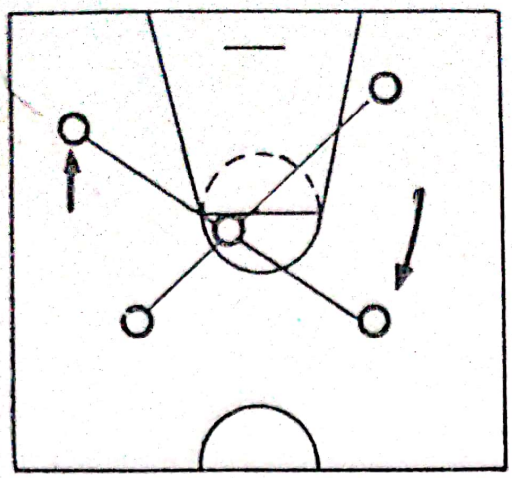


Fig. 265

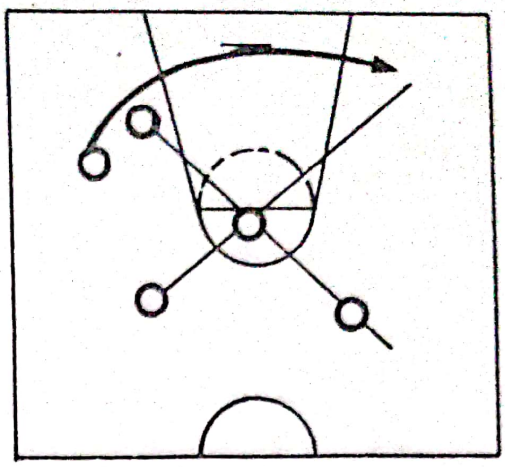


Fig. 266

pe centru, și mai ales pe pivot, este greu de realizat. Un alt avantaj al acestui sistem este acela că jucătorii se pot specializa pe posturi, ei avînd sarcini puține și precise în dispozitivul de atac. Dispozitivul de atac pe trei planuri se încadrează corespunzător pentru orice variantă de apărare. Față de atacul 2—1—2 prezintă avantajul posibilității de recuperare mai mare. Dispozitivul de atac cu un jucător centru și pivot (1—3—1) prezintă mai multe dezavantaje decît dispozitivul 2—2—1. Dezavantajele sînt atenuate în cazul în care pivotul este un jucător gigant (peste 210 cm), robust și bine pregătit tehnico-tactic. Prezența unui singur jucător la echilibrul defensiv este cel mai mare neajuns. Ajutorul dat de jucătorul intermediar este, în general, nesatisfăcător. Pentru aceasta, așezarea față de dispozitivul inițial este puțin modificată, în scopul asigurării echilibrului defensiv cu doi jucători (fig. 265, 266).

Noul plasament nu este altceva decît un plasament oblic al lui 1—3—1. Un alt dezavantaj îl constituie circulația redusă a jucătorilor din afara dispozitivului, cu excepția extremei de pe partea opusă mingii (vezi fig. 266).

Plasamentul inițial cu jucător centru în interiorul dispozitivului dă posibilitatea apărării să-și organizeze mai bine acțiunile apărătorilor pentru anihilarea centrului.

Sistemul de atac cu centru și pivot se utilizează împotriva oricărei variante de apărare, și în special împotriva variantelor 2—1—2, 2—3 și 1—2—2 (fig. 267, 268).

Jucătorul centru se plasează pe linia mediană a terenului, ocupînd zona situată la limitele posibilităților de acțiune a celor doi vînători. Jucătorul centru se plasează fie între cei doi vînători,

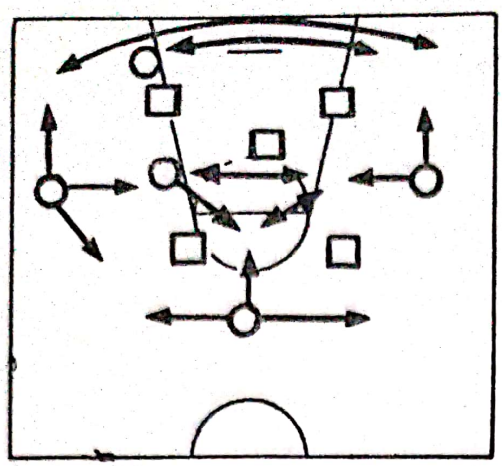


Fig. 267

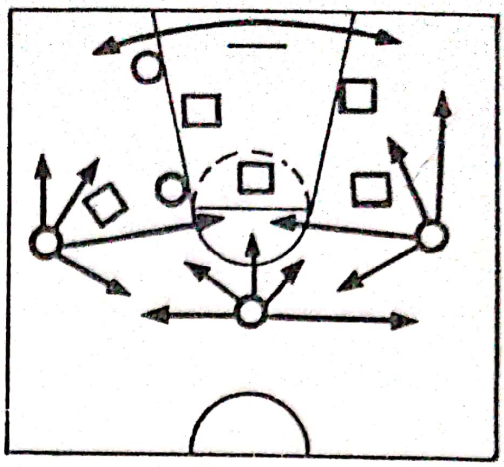


Fig. 268

în suprafața vulnerabilă de la linia de aruncare liberă, fie în spațiile primului plan de apărători, pe zona vulnerabilă, pe lîngă linia laterală a spațiului de 3 secunde.

Jucătorii intermediari se plasează în zona vulnerabilă din afara zonei și între planurile de apărare formate de vînători și fundași. Jucătorul pivot se plasează în funcție de jucătorul centru, așa cum am arătat în figurile 263, 264.

Al doilea plan al dispozitivului rezolvă depășirea numerică pe toate planurile zonei prin avansarea sau retragerea extremelor. Pentru asigurarea aglomerării pe o parte, din așezarea inițială, precum și realizarea unui bun echilibru defensiv, se recomandă așezarea din figura 268.

Combinații de bază

Combinațiile de bază ale sistemului de atac cu centru și pivot se aseamănă cu cele din atacul 2—2—1 și se bazează pe aceleași principii de atac de zonă. Dăm cîteva exemple de combinații cu: acțiuni finale de la distanță și semidistanță (fig. 269—273); com-

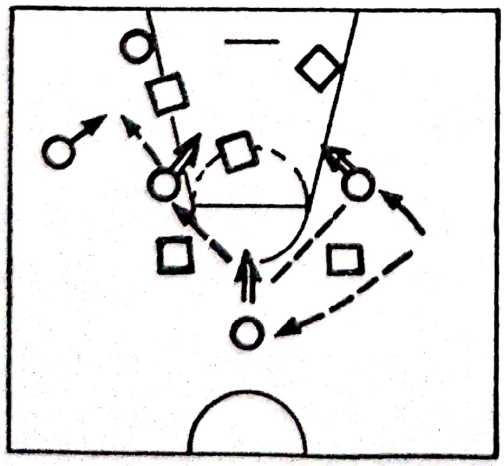


Fig. 269

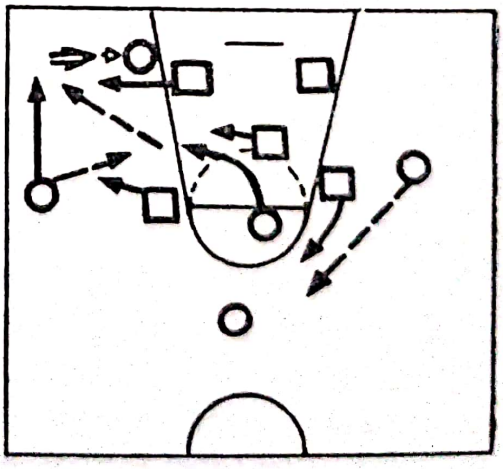


Fig. 270

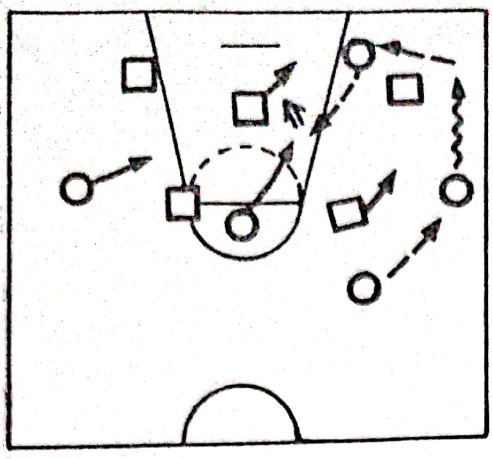


Fig. 271

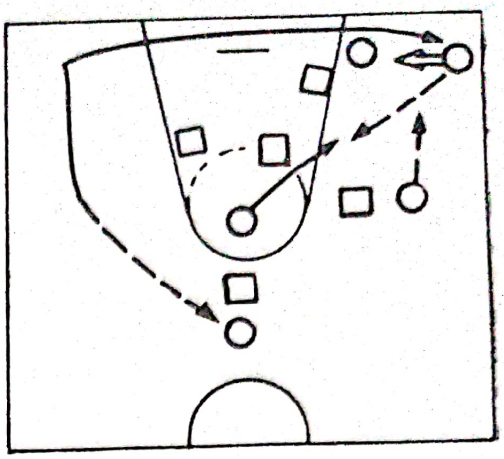


Fig. 272

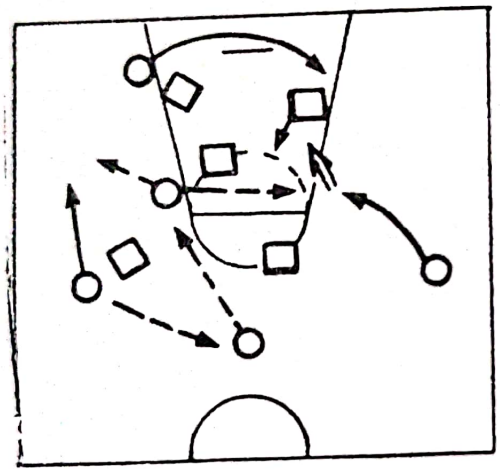


Fig. 273

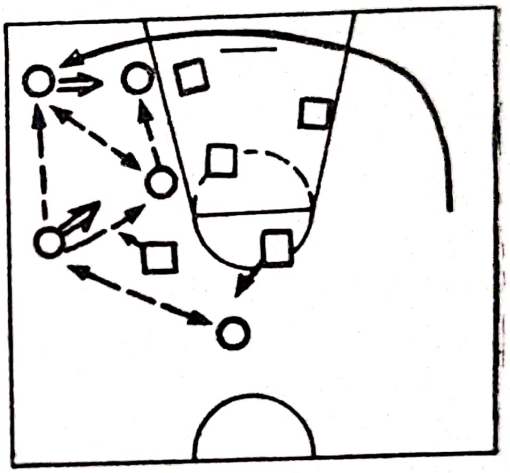


Fig. 274

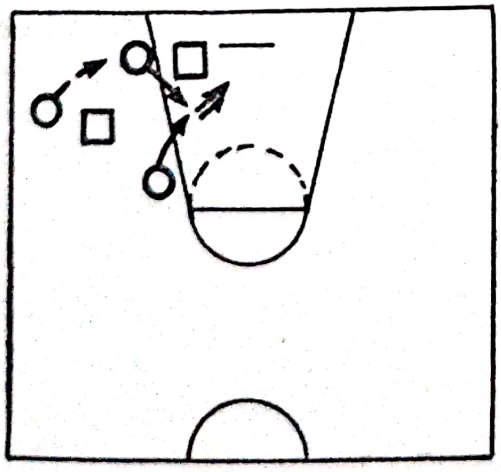


Fig. 275

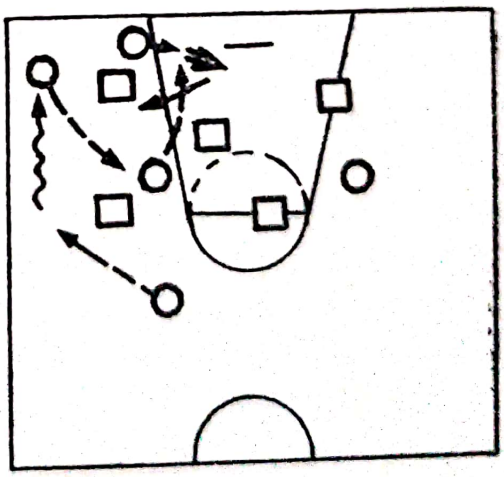


Fig. 276

Scanned with OKEN Scanner

binații bazate pe aglomerarea pe o parte, realizată din circulație (fig. 274); combinații între centru și pivot (fig. 275, 276).

Acțiunile prezentate pentru atacul zonei 2—1—2 sînt valabile și pentru atacul zonei 2—3 și 1—2—2, folosind depășirea numerică pe primul plan de apărare.

Sistemul de apărare pe zonă se aplică în etapa actuală sub forma variantei adaptate pe care am descris-o la capitolul respectiv. În condițiile în care apărarea își modifică permanent dispozitivul, atacul zonei printr-o singură variantă de așezare nu mai corespunde.

Schimbarea plasamentului apărătorilor aduce modificări în planurile de apărare, în numărul de jucători plasați pe aceste planuri, precum și schimbări ale zonelor vulnerabile ale apărării.

Apărarea caută să se întărească cînd în apropierea coșului, cînd la semidistanță, să acopere suprafețele vulnerabile, modificînd permanent dispozitivul.

Astfel, odată cu adaptarea apărării la sistemul de atac, apare ca necesară schimbarea dispozitivului de atac și, respectiv, trecerea în alt sistem de atac corespunzător cerințelor atacului împotriva noii apărări.

Pentru a realiza cu ușurință adaptarea sistemului de atac la specificul apărării, jucătorii, în primul rînd, trebuie să cunoască mai multe variante de apărare pentru a le simți efectiv slăbiciunile.

În mod practic, trecerea dintr-un aliniament de atac în altul se face prin circulația jucătorilor, „pe apariție" în zonele vulnerabile ale apărării.

Atacul împotriva unei asemenea apărări adaptate cere din partea jucătorilor cunoașterea mai multor sisteme de atac, pe care să le aplice în mod creator în timpul jocului. Jocul nu mai este static și bazat numai pe circulația mingii. Un rol important îl joacă circulația de jucători, care, pe lîngă faptul că dinamizează atacul, determină îndeplinirea cerințelor de bază ale dispozitivului de atac. Jucătorii vor trebui să cunoască jocul specific pe mai multe posturi ale dispozitivului, deoarece odată cu schimbarea acestuia ei sînt solicitați să îndeplinească noi sarcini.

În general, atacul împotriva apărării pe zonă cere o pregătire tactică colectivă avansată.

Atacul împotriva variantei adaptate reclamă și mai mult acest lucru. El prezintă, am putea spune, totul în materie de atac împotriva apărării pe zonă.

Scanned with OKEN Scanner

METODICA JOCULUI DE BASCHET

PREGĂTIREA JUNIORILOR

ORIENTĂRI ȘI TENDINȚE ÎN JOCUL ECHIPELOR DE JUNIORI–JUNIOARE

Luînd ca „model ideal" o sinteză a jocului echipelor de juniori și junioare ale formațiilor U.R.S.S., Iugoslaviei, Bulgariei și Cubei, putem concluziona următoarele:

— jocul este organizat foarte mult prin contraatac, ca formă principală de atac din orice situație, fiind determinat de numărul de mingi cîștigat în lupta la panou;

— atacul rapid este predominant (durata 4—7 s);

— atacul pozițional folosește ca dispozitive: 2—3; 2—2—1; 1—3—1; 2—1—2; 1—4;

— în apărare predomină ca sisteme: om la om și presingul pe tot terenul cu aplicarea marcajului dublu (capcană). Zona se aplică temporar în funcție de situație, cu tendințe agresive — spre formele de zonă presing;

— se utilizează, cu un indice superior de tehnicitate, procedeele tehnice de apărare fundamentale: poziția fundamentală joasă, deplasările specifice în mare viteză, intervențiile corecte la minge;

— în atac domină acțiunile individuale de depășire însoțite de dublaje, fiind urmate în ordine, în cadrul relației 2 la 2, de blocaje, încrucișări în doi și „dă și du-te";

— tehnica este impecabilă, pînă la virtuozitate, la pase, dribling și aruncări;

— driblingul este un mijloc de bază în atac aplicat cu ambidextrie, poziție joasă, protejat și în mare viteză;

— lupta la panou în atac și apărare (recuperarea și urmărirea) are caracter constant;

— aruncarea la coș din săritură este predominantă;

Scanned with OKEN Scanner

— jucătorii juniori sînt specializaţi pe o anumită zonă de atac : pivoţi, extreme, fundaşi ;

— tempoul jocului este foarte ridicat prin execuţia în viteză a tuturor acţiunilor tehnico-tactice.

Aceste caracteristici sînt confirmate şi în urma unor studii efectuate în cadrul catedrei de jocuri sportive de la I.E.F.S. cu privire la conţinutul jocului la juniori, unde au fost obţinute unele date care confirmă creşterea numărului de procedee tehnice şi a acţiunilor tactice individuale, ca priorităţi de atac şi apărare, fiind apropiate în acelaşi timp de conţinutul jocului pe plan internaţional.

Parametrii de joc

	Total posesii mingi în atac	Total aruncări la coş			Arunc. libere	Recuperări		Pierderi posesii minge
		Contraatac	Aruncări semid.	Aruncări dist.		atac	apărare	
Seniori	90±20	20±5 50%	40±15	15—17 45—50%	35±10 75—80%	25±5	35±10	14± 5
Senioare	90± 5	15±10 50%	40±15	10±5 40—45%	30±5 75%	15	20	15± 5
Juniori I	100±15	27±5	60±10	8± 5	35±5	21	20	25± 7
Junioare I	95±10	25±5	60±10	5±10	30±5	20	15	30±15
Juniori II	85±10	30±5	55±10	—	35±10	35	25	25±10
Junioare II	80±10	40±10	50±10	—	40±15	30	25	30±10

Conţinutul jocului (profil mediu echipă juniori I)

Conţinutul tactic

Contraatac cu un vîrf	7
Contraatac cu intermediar	13
Atacuri rapide	27
Atac poziţional	33
	Total 93

Finalizări :

— prin acţiuni individuale :	60
— depăşiri	20
— pătrunderi	13

Scanned with OKEN Scanner

— recuperări 12
— aruncări semidistanță 15
— prin acțiuni colective: Total 33
— „dă și du-te" 16
— încrucișări 10
— blocaje 7

Apărare
— acțiuni individuale: Total 63
— intercepții 18
— capac 7
— recuperări 5
— scoaterea mingii din dribling 3
— urmăriri 30
— acțiuni colective: Total 60
— închiderea pătrunderii cu mingea (depășirilor) 17
— alunecare 15
— schimbare adversar 19
— flotare 9

Conținutul tehnic:

Tehnica jocului fără minge: Total 223
— opriri 84
— sărituri 23
— pivot 97
— schimbări de direcție 19

Tehnica jocului cu mingea:
— dribling 302
— pase . . . . . 135±20
— aruncări Total 84
dintre care: cu o mînă din săritură: 45
din dribling: 20
din alergare: 19
— aruncări libere. 35

Circulația individuală a jucătorului de-a lungul unui joc (pe tot terenul), distanța parcursă și zonele de circulație în atac și în apărare

Pivoți — distanța parcursă total într-un joc — 2 140 m
r. I — 1 066 m r. II — 1 074 m
— zona mult circulată — suprafața de 3 secunde.

Extreme — distanța parcursă total într-un joc — 2 471 m
r. I — 1 315 m r. II — 1 156 m
— aria de acțiune pe colț și spațiu de 3 secunde, mai puțin zona de centru.

Fundași — distanța parcursă total într-un joc — 3 090 m
r. I — 1 618 m r. II — 1 472 m
— zona de acțiune în centrul terenului și suprafața din centrul terenului de atac.

Scanned with OKEN Scanner

Durata atacului echipei

Total atacuri pe joc 108 din care:
r. I 55
r. II 53

Pînă la 5 secunde 15
r. I 5
r. II 10

Pînă la 10 secunde 40
r. I 19
r. II 21

Pînă la 15 secunde 34
r. I 20
r. II 14

Pînă la 20 secunde 13
r. I 8
r. II 5

Peste 20 secunde 6
r. I 3
r. II 3

Durata medie a unui atac = 10,2 secunde
r. I 9,4 secunde
r. II 11 secunde

ORIENTĂRI METODICE ÎN INSTRUIREA JUNIORILOR

Etapele de instruire a juniorilor se eșalonează în funcție de vîrstă și totodată corespunzător stadiilor de învățare, consolidare și perfecționare.

Categoria 13—15 ani:

— selecția rămîne orientată spre vîrsta de 8—12 ani, încadrînd în ea activitatea de minibaschet;

— pregătirea copiilor în această etapă este dirijată spre învățarea corectă a procedeelor tehnice fundamentale pentru utilizarea lor în cadrul jocului competițional;

— folosirea jocurilor de mișcare și pregătitoare într-o proporție foarte mare cu tendința de a exersa conținutul jocului de baschet în meci „la două coșuri";

— îmbunătățirea calităților motrice, îndeosebi a îndemînării și vitezei;

— folosirea exercițiilor de dezvoltare a forței și rezistenței, dar în condiții ușurate și fără îngreuieri mari;

Scanned with OKEN Scanner

— punerea accentului pe o dezvoltare armonioasă și pe o bună funcționare a organismului; atenție la deficiențele de atitudine și la dereglările funcționale;

— realizarea unei legături permanente cu medicul în scopul prevenirii unor anomalii funcționale ce pot apare în perioada pubertății;

— menajarea fragilității și labilității neuropsihice;

— respectarea pauzelor de refacere a potențialului biomotric;

— atenuarea neîncrederii în sine și adaptarea la relațiile de grup sportiv pentru cei care prezintă tulburări legate de aspectul somatic (copiii de talie înaltă).

Raportul factorilor antrenamentului:

— pregătirea fizică 30—40%;

— pregătirea tehnică 60—50%;

— pregătirea tactică 10—20%;

— număr de antrenamente 4—5 în 7 zile; volum de antrenament 60—90 min într-o lecție.

Categoria 15—17 ani:

— împletirea dezvoltării armonioase, a bunei funcționalități a organismului cu dezvoltarea multiplă a calităților motrice;

— folosirea unor exerciții de dificultate mai mare pentru dezvoltarea forței și rezistenței;

— perfecționarea procedeelor tehnice și acțiunilor fundamentale însușite anterior;

— învățarea de acțiuni noi, prioritate avînd contraatacul și presingul;

— utilizarea unor game variate de exerciții tehnico-tactice pentru formarea deprinderilor de bază pentru toate posturile (universalism) și trecerea spre realizarea specializării propriu-zise pe posturi (pivot, extremă, fundaș);

— respectarea strictă a particularităților psiho-pedagogice în scopul creării unor relații armonioase;

— acordarea unor atenții deosebite modelului comportamental pe care îl oferă antrenorul sportivilor;

— folosirea judicioasă a metodelor de stimulare, reprobare și pedeapsă;

— număr de antrenamente 5—8 în 7 zile;

— volum de antrenament în lecție: 90—120 minute.

Raportul factorilor antrenamentului:

— pregătirea fizică 25%;

— pregătirea tehnică 45—55%;

— pregătirea tactică 15—25%.

Scanned with OKEN Scanner

Categoria 17—19 ani :

— prelucrarea la un înalt nivel a tuturor calităţilor motrice ;

— realizarea unei pregătiri tehnico-tactice superioare în condiţii apropiate de joc ;

— se îmbină relaţia dintre învăţare-consolidare-perfecţionare cu eficienţa în joc, în special a acţiunilor tactice individuale de atac şi de apărare (relaţia 1 la 1) şi a relaţiei 2 la 2, în cadrul unor variante ale atacului poziţional cu 1—2 pivoţi şi apărare presing, zonă sau zonă presing ;

— dozarea raţională a efortului de concentrare a atenţiei şi a volumului de muncă pe care sportivul îl poate presta la această vîrstă în vederea prevenirii oboselii ;

— exercitarea unor influenţe educative corespunzătoare, în scopul prevenirii tulburărilor de comportament, a „crizelor de personalitate" : tendinţe spre vanitate, reacţii de opoziţie, „crize de prestigiu".

În activitatea pe care o desfăşoară, antrenorii trebuie să ţină seama nu numai de vîrsta cronologică a fiecărui sportiv, dar şi de cea biologică.

Raportul factorilor antrenamentului în cadrul etapelor ciclului anual :

Luna	Conţinutul etapelor	Factorii antrenamentului			
		Pregătire fizică	Pregătire tehnico-tactică individuală	Pregătire tehnico-tactică colectivă	Pregătire teoretică
VIII	Pregătitoare	30%	45%	20%	5%
IX	Pregătitoare	25%	45%	25%	5%
X	Pregătitoare	20%	45%	30%	5%
XI	Competiţională	20%	35%	40%	5%
XII	Competiţională	20%	35%	40%	5%
I	Competiţională	20%	35%	40%	5%
II	Competiţională	20%	35%	40%	5%
III	Competiţională	20%	35%	40%	5%
IV	Competiţională	20%	35%	40%	5%
V	Competiţională	20%	35%	40%	5%
VI	Competiţională	20%	35%	40%	5%
VII	Refacere	50%	50%	—	10%

NOTĂ

În etapa de refacere, conţinutul pregătirii fizice constă în activităţi fizice şi sportive recreative, iar cel al pregătirii teoretice în analiza activităţii anterioare, discuţii metodice, studiul înregistrărilor, filmelor etc. Tot în etapa de refacere se realizează şi tratamentele (eventual) balneare pentru jucătorii care au suferit traumatisme în timpul campionatului.

Scanned with OKEN Scanner

Ciclul săptămînal :
În etapele pregătitoare :
1 — 2 — 3 — p — 2 — 1 — p.
În etapele competiţionale :
p — 2 — 2 — 1 — 2 — 1 — 1.
În etapele de refacere :
p — 1 — 1 — p — 1 — 1 — p.
În tabere de pregătire vor avea loc cicluri combinate :
3 — 2 — 3 —p — 3 — 2 — p
3 — 2 — 2 — p — 2 — 3 — p
3 — 2 — 1 — p — 3 — 2 — p
În condiţii speciale de program redus, dimineaţa antrenament individualizat, zilnic, după-amiază, antrenament cu echipa.
Orientarea concursurilor pentru juniori :

— jocuri oficiale (Campionat naţional)	= 22
— jocuri oficiale (Campionate locale)	= 10
— jocuri de verificare	= 10
— jocuri amicale	= 15
Total	= 57

Planificarea antrenamentului. Documentele obligatorii de planificare sînt : planul anual, planul de lucru pe etapă, planul de lecţie.
Ciclul anual trebuie alcătuit în funcţie de calendarul competiţional. Prima etapă pregătitoare trebuie să prevadă cel puţin două etape lunare. Pauzele dintre diferite turnee trebuie considerate ca făcînd parte din etapa competiţională, în care jocurile oficiale să fie înlocuite cu jocuri amicale sub formă de turnee în ţară şi chiar peste hotare.
Pregătirea pentru competiţii
Ciclul de antrenament va fi structurat după formula de disputare a campionatului — etape săptămînale şi turnee. Între concursuri este indicat să se pună accent pe repetarea combinaţiilor tactice, în funcţie de adversarii pe care trebuie să-i întîlnească ; în nici un caz nu este indicat să se renunţe la pregătirea fizică şi la perfecţionarea elementelor fundamentale.

SELECŢIA

Selecţia este un proces determinant în viitoarea activitate de formare a tinerilor în vederea obţinerii de performanţe remarcabile. De calitatea selecţiei depinde valoarea performanţei de mai tîrziu a jucătorului şi implicit a echipei.

Scanned with OKEN Scanner

În procesul de selecție se disting trei etape principale: selecția primară (de orientare) între 8—12 ani; selecția intermediară între 14—16 ani și selecția finală (decisivă) între 17—19 ani.

1. **Selecția primară** (de orientare) prevede depistarea, descoperirea elementelor cu aptitudini și înclinații. Reprezintă etapa de constituire a unei grupe cu cît mai mulți copii. În cadrul acestei etape se face inițierea copiilor în jocul de baschet. În lecțiile de antrenament ei își însușesc acțiunile de joc fundamentale minimal necesare practicării jocului de baschet.

Acestei etape îi corespund următoarele acțiuni:

— asistența antrenorului la lecțiile de educație fizică din școlile generale, situate, pe cît este posibil, în apropierea bazelor sportive unde se desfășoară lecțiile de antrenament;

— urmărirea evoluției copiilor în activitatea competițională organizată de școală sau de asociațiile și cluburile sportive;

— discuții purtate cu profesorii din școli;

— discuții purtate cu părinții pentru a permite copiilor practicarea jocului;

— participarea sportivilor fruntași (maeștri ai sportului) la acțiunea de depistare. Organizarea de jocuri demonstrative în școli, prezentarea de filme și comentarea lor, vizionarea de jocuri oficiale cu grupele de copii, însoțite de explicații tehnice și referitoare la regulamentul de joc;

— organizarea de jocuri cu caracter de depistare;

— trecerea unor probe și norme de apreciere urmărind dezvoltarea fizică, capacitatea motrică și psihică corespunzătoare practicării jocului de baschet.

2. **Selecția intermediară** se desfășoară în următorii 4 ani. În această etapă se formează grupele de performanță alcătuite din 12—14 copii.

Se va pune accent pe învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice fundamentale și acțiunilor de joc necesare practicării jocului în campionatul republican de juniori II.

Acestei etape îi corespund următoarele acțiuni:

— încadrarea copiilor în echipe;

— urmărirea stării de sănătate prin organizarea ritmică a controlului medical;

— asigurarea dezvoltării fizice armonioase;

— dezvoltarea calităților motrice de bază cu pondere pentru viteză și îndemînare;

— coordonarea activității sportive cu cea școlară;

— pregătirea treptată pentru participare în competiții oficiale.

Scanned with OKEN Scanner

3. **Selecția finală** (decisivă). În etapa selecției finale se pun bazele perfecționării la un înalt nivel a procedeelor tehnice și a acțiunilor fundamentale de joc pentru atac și apărare. Din rîndul acestor sportivi se recrutează juniorii pentru încadrarea lor în echipele de seniori și, în același timp, se selecționează componenții echipelor participante la competițiile internaționale oficiale și amicale de juniori (campionate europene, jocuri balcanice, Cupa prieteniei și alte competiții tradiționale).

Acestei etape îi corespund următoarele acțiuni :

— încadrarea într-o echipă cu o componență relativ constantă ;

— stabilirea unor obiective de instruire pe factorii antrenamentului ;

— crearea premiselor necesare aprofundării specializării pe posturi.

Selecționarea celor mai dotați tineri accelerează procesul de instruire, asigură condiții bune de desfășurare a muncii educative, înlătură dificultățile întîmpinate în metodica predării atunci cînd selecționarea a fost greșită.

În cadrul *criteriilor de selecție* se vor folosi următoarele :

— starea de sănătate (examenul medical) ;

— dezvoltarea fizică : stabilirea tipului somatic determinat de valorile staturii, anvergurii, lungimea palmei, lungimea tălpii și greutatea raportată la statură ;

— capacitatea motrică, determinată prin :

a) probe și norme de control privind pregătirea fizică generală („Standard Fitness Test") ;

b) probe privind pregătirea specifică pentru baschet (trecerea probelor și promovarea normelor elaborate de F. R. Baschet).

Tipul somatic se referă la cîteva aspecte legate de statura (talia) și conformația corpului. Important este ca statura plus lungimea membrelor superioare să fie mari și foarte mari.

Capacitatea motrică vizează o serie de aspecte referitoare la calitățile motrice și capacitatea de însușire a deprinderilor motrice.

Principalele *calități motrice*, necesare în baschetul de performanță, sînt : viteza, îndemînarea, detenta, rezistența, mobilitatea articulară și supleța. Dintre aceste calități, în special viteza aparține în cea mai mare parte unor caractere ereditare stabile, puțin perfectibile ; ca atare exigența selecționerilor trebuie să fie sporită de la bun început în ceea ce privește viteza, îndemînarea și într-o bună măsură și detenta. Rezistența, forța și supleța (mobilitatea) se pot cîștiga prin antrenament.

Scanned with OKEN Scanner

Determinante pentru performanțele de valoare sînt și *dimensiunile longitudinale ale corpului și segmentelor sale*, în primul rînd înălțimea și anvergura, care trebuie să se încadreze, după clasificarea lui Brugsch, în categoria hipersomilor, la vîrsta adultă.

Jucătorii de baschet adulți este necesar să aibă următoarele talii : pivoții peste 200 cm la bărbați și 190 cm la femei, extremele în jur de 195 cm la bărbați și 185 cm la femei, iar fundașii peste 185 cm la bărbați și 175 cm la femei.

Ținînd seama de ritmul mediu de creștere al populației din țara noastră, jucătorii de baschet care se pregătesc să devină performeri ar trebui să aibă între 10 și 18 ani următoarele înălțimi, pe posturi :

Înălțimea aproximativă exprimată în cm necesară baschetbaliștilor la diverse vîrste

Vîrsta	Pivoți		Extreme		Fundași	
	B	F	B	F	B	F
10 ani	156	159	152	155	144	147
11 ani	162	167	158	163	150	154
12 ani	168	175	164	170	155	161
13 ani	174	180	170	176	161	166
14 ani	182	184	177	181	168	171
15 ani	190	188	185	183	176	173
16 ani	196	189	191	184	181	174
17 ani	198	190	193	185	183	175
18 ani	200	190	195	185	185	175

Cifrele, desigur, sînt orientative, pentru că există situații în care creșterea în înălțime este uneori mai grăbită, alteori mai întîrziată, după cum pubertatea se instalează mai devreme sau mai tîrziu. Pentru acest motiv, este bine ca, mai înainte de a lua o hotărîre definitivă în legătură cu reținerea sau nereținerea în secție a copiilor cu vădite aptitudini, dar care nu au înălțimea necesară pentru nici unul din posturi, să consultăm medicul. Acesta ne va preciza cît de aproape sau cît de departe de sfîrșitul creșterii în înălțime se află cel în cauză.

Asociativ scalei de evoluție a staturii viitorilor jucători în raport de vîrsta lor cronologică recomandăm utilizarea formulelor de predicțiune a staturii copiilor și preadolescenților la vîrsta adultă, elaborate la Institutul Felstov (S.U.A.) în raport de statura părinților, ai căror coeficienți au fost recalculați pentru baschet în urma recentelor investigații științifice efectuate de Leon Teodorescu și

Scanned with OKEN Scanner

colaboratorii. Valabilitatea acestor coeficienți este condiționată de staturile ambilor părinți care trebuie să fie de minimum 180 cm pentru tatăl și de 170 cm pentru mama copilului. Prezentăm formulele:

$$Sb \pm 4 = \frac{St + (Sm \times 1{,}24)}{2} \qquad Sf \pm 3{,}38 = \frac{(St \times 1{,}044) + Sm}{2}$$

în care S = statura, t=tatăl, m = mama, b=băiatul și f=fata.

O altă dimensiune corporală, de o deosebită valoare în baschetul de performanță, este *anvergura sau marea deschidere a brațelor*. Aceasta trebuie să depășească la baschetbaliști dimensiunile precizate de Mayet și Godin pentru oamenii obișnuiți.

Redăm mai jos anvergura calculată pentru staturile jucătorilor de baschet care trebuie să fie mai mare decît a omologilor cu aceleași staturi și vîrste.

Vîrsta	Pivoți		Extreme		Fundași	
	B	F	B	F	B	F
La 13 ani 103% față de talie	179	185	175	181	166	171
La 16 ani 105% față de talie	206	198	201	193	190	183
La 18 ani 106% față de talie	212	202	217	196	196	186

Lungimea palmei, măsurată de la încheietura pumnului pînă la vîrful degetului mijlociu, trebuie să reprezinte, în cazul unei dezvoltări normale, 10,4% din înălțimea corpului, ceea ce înseamnă că în baschet, unde avem nevoie de o palmă mare, procentul trebuie să fie ceva mai mare.

Dintre ceilalți parametri somatici, prezintă importanță și *greutatea corporală*, care, evident, trebuie stabilită în funcție de înălțimea fiecăruia.

Se apreciază că raportul optim dintre talie și greutate, calculat după formula $\frac{T - 100}{G}$, trebuie să fie cuprins între 1,06 și 1,07 la băieți și 1,08—1,10 la fete.

Dintre *calitățile psihice*, antrenorii vor urmări, în mod cu totul special, nivelul de dezvoltare a capacității de analiză rapidă a situațiilor, a promptitudinii și corectitudinii deciziilor luate, combativitatea și inițiativa, calități determinante în baschetul de performanță.

Vîrsta la care este indicat să se formeze grupele de începători este 8—9 ani, stagiul de începător ajungînd pînă la 13 ani, timp în care antrenorii își vor îndrepta atenția în special asupra pregă-

Scanned with OKEN Scanner

tirii fizice generale și formării deprinderilor de bază, privind mînuirea mingii.

— La 13—14 ani (fetele cu un an mai devreme) cei care reușesc să-și treacă normele și „promit" vor fi promovați în grupele de avansați.

În prima treime a acestei etape, este necesar să se facă o preselecție, iar în ultima treime se va hotărî selecția definitivă.

— Aproximativ la 18 ani se pot începe pregătirile pentru marea performanță, urmărindu-se consecvent creșterea continuă a rezultatelor și menținerea capacității optime, pe o perioadă de timp cît mai îndelungată.

Nivelul de *pregătire fizică generală* va fi apreciat după punctajul obținut la cele opt probe cuprinse în „Testul de capacitate fizică".

Probele privind pregătirea fizică generală sînt cele prevăzute în „Standard Fitness Test"-ul elaborat de FIEPS, cu ocazia ediției mexicane a Jocurilor Olimpice, pe care le descriem mai jos.

Proba de dinamometrie prevăzută în „Standard Fitness Test" a fost înlocuită cu proba de aruncare a mingii de oină la distanță.

„*Standard Fitness Test*" pe care îl vom numi în continuare „Test de capacitate fizică" are opt probe și se adresează ambelor sexe, începînd cu vîrsta de 6 1/2 ani.

Tabelele cuprind probe și norme cu echivalentul lor în puncte pînă la vîrsta de 14 1/2 ani, considerînd că după această vîrstă se începe pregătirea specifică.

Pentru ca un copil sau un jucător să fie considerat că are o capacitate fizică corespunzătoare trebuie să obțină 640 puncte prin adițiunea punctelor obținute la fiecare dintre cele opt probe.

Probele-test și condițiile de desfășurare sînt prezentate în tabelele nr. 1 și 2.

Sprint 50 m

Se aleargă aceeași distanță, indiferent de vîrstă și sex, cu start din picioare și declanșarea cronometrului la prima mișcare a subiectului, plecarea putînd fi anunțată prin semnal auditiv sau vizual.

Terenul trebuie să fie plan, fără denivelări, concurenții neavînd voie să folosească pantofii cu cuie, ci pantofi de tenis sau desculți.

Timpul se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

Se acordă două încercări — obligatorii — cu pauză de 15 minute între ele și se înregistrează cea mai bună.

Săritura în lungime de pe loc

— Proba este comună pentru ambele sexe.

Scanned with OKEN Scanner

— Suprafața pe care se sare să fie netedă și nealunecoasă.
— Se permite o singură pendulare de elan a brațelor.
— Călcîiele vor fi date ușor cu cretă sau praf alb.

Se efectuează obligatoriu două încercări și se înregistrează cea mai bună.

Alergarea de rezistență

Pînă la 11 1/2 ani atît fetele, cît și băieții aleargă 600 m pe teren plan; de la această vîrstă în sus fetele aleargă 800 m, iar băieții 1 000 m.

Timpul se înregistrează în minute și secunde.

Transformarea alergării în mers se consideră abandon.

Se acordă o singură încercare.

Aruncarea mingii de oină la distanță

Se acordă două aruncări de pe loc, mingea trebuind să plece din mînă pe deasupra capului; se înregistrează rezultatul în metri rotunjiți în plus sau în minus, după cum numărul de centimetri care depășesc ultimul metru este mai aproape de acesta sau de următorul.

Atîrnarea în brațe la bara fixă, cu brațele îndoite

Se execută de băieții pînă la 12 ani și de către fete la toate vîrstele.

Bara se apucă cu palmele orientate spre corp.

Brațele sînt îndoite din coate, bărbia aflîndu-se deasupra barei, picioarele inițial sprijinite pe scaun.

Se ia scaunul și în același moment se pornește cronometrul. Executantul trebuie să rămînă atîrnat cu brațele îndoite și bărbia deasupra barei cît mai mult timp posibil.

Dacă bărbia a atins bara sau a trecut sub nivelul ei, execuția se consideră terminată și cronometrul se oprește. În tot timpul execuției, corpul executantului nu are voie să se atingă de nimic. Se acordă o singură încercare.

Tracțiuni în brațe

Se execută numai de către băieții care au depășit 12 ani.

Bara se apucă cu palmele orientate spre corp, brațele întinse complet, fiind distanțate la lărgimea umerilor.

Picioarele nu au voie să atingă solul.

Se execută tracțiuni în brațe, bărbia trebuind să depășească nivelul barei la fiecare execuție; brațele se întind complet la revenire și imediat se reîncepe următoarea execuție.

Scanned with OKEN Scanner

Se repetă pînă cînd executantul nu mai poate să treacă cu bărbia deasupra barei. Dacă execuţia se întrerupe mai mult de 2 secunde, încercarea se consideră terminată. Balansarea (avîntul) cu picioarele este interzisă.

Ştafeta (naveta)

Se trasează pe sol două linii paralele, la distanţă de 10 m una de alta. În imediata apropiere, în spatele celor două linii, se trasează cîte două cercuri, cu diametrul de 0,50 m, unul lîngă celălalt. Se aşază cîte o bucată de lemn în fiecare dintre cele două cercuri situate în spatele uneia dintre linii. Bucata de lemn este de forma unui cub cu latura de 5 cm. Executantul se găseşte cu picioarele în cele două cercuri care nu au cuburi (deci vizavi).

La semnalul conducătorului, executantul aleargă să aducă un cub şi să-l planteze într-unul din cercurile în care a stat el iniţial cu picioarele, după care pleacă imediat să-l aducă şi să-l planteze şi pe cel de al doilea, în celălalt cerc. De la semnalul de plecare şi pînă la plantarea celui de al doilea cub, execuţia se cronometrează.

Cuburile se aşază cu mîna, nefiind permisă aruncarea lor.

Se acordă două încercări, cu pauză de 5 minute între ele şi se notează cea mai bună.

Ridicarea trunchiului din poziţia culcat în şezînd şi revenire

Executantul se află culcat pe spate, cu mîinile încleştate la ceafă şi coatele pe saltea, picioarele depărtate, avînd genunchii îndoiţi la 90°, iar tălpile sprijinite pe saltea. Un partener stă ghemuit la picioarele executantului şi îl apasă pe glezne.

Executantul se ridică la semnal în poziţia şezînd, atingînd cu coatele genunchii, fără a se răsuci; revenire în culcat, atingînd cu spatele şi dosul palmelor salteaua; se repetă ridicările şi culcările, numărîndu-se cîte ridicări reuşeşte executantul să realizeze în 30 de secunde.

Mobilitatea coxo-femurală

Executantul stă în picioare urcat pe un scaun sau pe o banchetă înaltă de 50 cm cu vîrfurile la marginea scaunului şi genunchii perfect întinşi.

O riglă înaltă de 1 m, gradată din centimetru în centimetru, se găseşte fixată cu gradaţia 50 exact la nivelul suprafeţei scaunului, avînd gradaţia „zero" deasupra şi gradaţia „o sută" în jos.

Executantul se apleacă, păstrînd genunchii întinşi, alunecă cu vîrfurile degetelor întinse în jos pe riglă, încercînd să depăşească gradaţia 50. Rămîne aplecat în poziţia cea mai joasă două secunde,

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL Nr. 1

Probe şi norme de control privind pregătirea fizică generală a începătorilor la toate sporturile, băieţi

Vîrsta (ani)	Nr. caz.	50 m sprint (secunde şi zecimi de secundă)									Săritura în lungime de pe loc (în m şi cm)								
		$\bar{X}$	S	E.m.	Perf. echiv. pt...pct. Scala H						$\bar{X}$	S	E.m.	Perform. echiv. pt...puncte Scala H					
					50	60	70	80	90	100				50	60	70	80	90	100
6	54	10''9	0,90	0,12	10''9	10''3	9''7	9''04	8''4	7''8	1,14	0,17	0,02	1,14	1,25	1,36	1,47	1,58	1,69
7	384	10''3	0,92	0,04	10''3	9''7	9''01	8''4	7''7	7''1	1,25	0,18	0,01	1,25	1,37	1,49	1,61	1,73	1,85
8	99	10''2	0,95	0,09	10''2	9''5	8''8	8''2	7''6	6''9	1,35	0,18	0,01	1,35	1,47	1,59	1,71	1,83	1,95
9	137	8''9	0,64	0,05	8''9	8''5	8''02	7''6	7''1	6''7	1,53	0,18	0,01	1,53	1,65	1,77	1,89	2,01	2,1
10	227	8''7	0,59	0,03	8''7	8''3	7''9	7''5	7''0	6''6	1,62	0,18	0,01	1,62	1,74	1,86	1,98	2,10	2,22
11	596	8''5	0,55	0,02	8''5	8''1	7''7	7''3	6''9	6''5	1,72	0,17	0,01	1,72	1,84	1,96	2,08	2,20	2,32
12	550	8''3	0,57	0,02	8''3	7''9	7''5	7''1	6''7	6''3	1,76	0,18	0,01	1,76	1,89	2,02	2,15	2,28	2,41
13	66	8''2	0,59	0,07	8''2	7''7	7''3	6''9	6''5	6''1	1,82	0,18	0,02	1,82	1,94	2,06	2,18	2,30	2,42
		Aruncarea mingii de oină (m şi cm)									Atîrnare 6—11 ani (în secunde) Traţiuni, 12 şi 13 ani (în nr. repet.)								
6	54	10,9	3,59	0,48	10,9	13,5	16,0	18,5	21,0	23,5	0'30''	0,30	0,04	0'03''	0'51''	1'12''	1'33''	1'54''	2'15''
7	384	13,6	4,90	0,25	13,6	17,0	20,4	23,8	27,2	30,6	0'34''	0,35	0,02	0'34''	0'57''	1'21''	1'45''	2'09''	2'33''
8	99	16,1	4,92	0,49	16,1	19,6	23,0	26,4	29,9	33,3	0'40''	0,33	0,03	0'40''	1'07''	1'34''	2'01''	2'28''	2'55''
9	137	21,6	4,98	0,42	21,6	25,1	28,6	32,0	35,5	39,0	0'43''	0,40	0,03	0'43''	1'11''	1'39''	2'07''	2'35''	3'03''
10	227	25,2	5,38	0,35	25,2	28,9	32,7	36,5	40,3	44,0	0'45''	0,42	0,02	0'45''	1'14''	1'43''	2'13''	2'42''	3'11''
11	596	29,2	5,49	0,22	29,2	33,0	36,8	40,6	44,4	48,2	0'50''	0,42	0,01	0'50''	1'19''	1'49''	2'18''	2'47''	3'17''
12	550	32,3	5,58	0,23	32,3	36,2	40,1	44,0	47,9	51,8	4,59	1,2	0,05	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00
13	66	35,0	5,60	0,68	35,0	38,9	42,8	46,7	50,6	54,5	6,40	1,8	0,22	6,00	7,00	9,00	10,00	11,00	12,00

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL Nr. 1 (continuare)

Vîrsta (ani)	Nr. caz.	Alerg. 600 m de la 6-11 ani şi 1000 m — cei de 12 şi 13 ani									Proba de îndemînare generală „Naveta"								
		$\bar{X}$	S	E. m.	Perform. echiv. pt...pct. Scala H						$\bar{X}$	S	E. m.	Perform. echiv. pt...pct. Sc. H					
					50	60	70	80	90	100				50	60	70	80	90	100
6	54	3'35''	0,30	0,04	3'35''	3'14''	2'53''	2'32''	2'11''	1'50''	15''0	1,4	0,19	15''	14''0	13''0	12''1	11''1	10''1
7	384	3'14''	0,29	0,01	3'14''	2'54''	2'34''	2'14''	1'54''	1'34''	14''8	1,5	0,07	14''8	13''8	12''7	11''6	10''7	9''6
8	99	3'04''	0,31	0,03	3'04''	2'43''	2'22''	2'01''	1'40''	1'19''	14''6	1,6	0,16	14''6	13''5	12''4	11''3	10''2	9''1
9	137	2'47''	0,28	0,02	2'47''	2'27''	2'08''	1'49''	1'30''	1'11''	12''8	1,2	0,12	12''8	12''	11''1	10''3	9''4	8''6
10	227	2'35''	0,26	0,01	2'35''	2'17''	1'59''	1'41''	1'23''	1'05''	12''4	1,1	0,07	12''4	11''6	10''8	10''1	9''3	8''5
11	596	2'36''	0,30	0,01	2'36''	2'17''	1'58''	1'39''	1'20''	1'01''	12''3	1,2	0,05	12''3	11''5	10''6	9''8	8''9	8''1
12	550	4'11''	0,20	0,01	4'11''	3'57''	3'43''	3'29''	3'15''	3'01''	12''2	1,2	0,05	12''2	11''4	10''5	9''7	8''8	8''0
13	66	3'54''	0,17	0,02	3'54''	3'42''	3'30''	3'18''	3'06''	2'56''	11''7	1,2	0,15	11''7	10''9	10''0	9''2	8''4	7''56
		Rezistenţa abdominală: ridicări de trunchi din culcat în şezînd (30 s, nr. repetări)									Mobilitatea coxo-femurală în plan anterior (în cm)								
6	54	10,2	3,60	0,49	10,0	13,0	15,0	18,0	20,0	23,0	51,5	7,6	1,0	51,5	56,8	62,1	67,4	72,7	78,0
7	384	12,5	3,40	0,17	12,0	15,0	17,0	20,0	22,0	24,0	52,8	7,5	0,3	52,8	57,8	62,8	67,8	72,8	77,8
8	99	13,7	3,45	0,34	14,0	16,0	18,0	21,0	23,0	26,0	53,3	7,5	0,7	53,3	58,3	63,3	68,3	73,3	78,3
9	137	18,7	3,60	0,30	19,0	21,0	24,0	26,0	29,0	31,0	54,4	7,5	0,6	54,4	59,4	64,4	69,4	74,4	79,4
10	227	18,9	3,50	0,23	19,0	21,0	24,0	26,0	29,0	31,0	52,2	8,2	0,5	52,2	57,9	63,7	69,4	75,2	80,9
11	596	19,8	3,60	0,14	20,0	22,0	24,0	27,0	30,0	32,0	50,8	7,5	0,3	50,8	56,0	61,2	66,4	71,6	76,8
12	550	20,1	3,50	0,15	20,0	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	51,3	7,5	0,3	51,3	56,5	61,7	66,9	72,1	77,3
13	66	20,3	3,60	0,44	20,0	23,0	25,0	28,0	30,0	33,0	52,5	8,4	1,0	52,5	58,3	64,1	69,9	75,7	81,5

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL Nr. 2

Probe și norme de control privind pregătirea generală a începătorilor la toate sporturile, fete

Vîrsta (ani)	Nr. caz.	50 m sprint (secunde și zecimi de secundă)									Săritura în lungime de pe loc (în m și cm)								
		$\bar{X}$	S	E.m.	Perform. echiv. pt...pct. Scala H						$\bar{X}$	S	E.m.	Perform. echiv. pt...pct. Scala H					
					50	60	70	80	90	100				50	60	70	80	90	100
6	143	11''2	0,70	0,06	11''3	10''8	10''3	9''8	9''3	8''8	1,14	0,21	0,02	1,14	1,29	1,44	1,59	1,74	1,89
7	739	10''8	0,66	0,02	10''8	10''3	9''7	9''4	8''9	8''5	1,22	0,21	0,07	1,22	1,37	1,52	1,67	1,82	1,97
8	111	10''2	0,60	0,06	10''2	9''8	9''4	9''0	8''6	8''2	1,32	0,21	0,02	1,32	1,46	1,60	1,74	1,88	2,02
9	67	9''6	0,65	0,07	9''6	9''1	8''7	8''2	7''8	7''3	1,44	0,20	0,02	1,44	1,58	1,72	1,86	2,00	2,14
10	202	8''9	0,63	0,04	8''9	8''5	8''0	7''6	7''1	6''7	1,55	0,19	0,01	1,55	1,68	1,81	1,94	2,07	2,20
11	620	8''7	0,69	0,02	8''7	8''3	7''8	7''3	6''8	6''3	1,65	0,18	0,01	1,65	1,78	1,91	2,04	2,17	2,30
		600 m plat (în min și s)									Aruncarea mingii de oină (în m și cm)								
6	143	3'38''	0,28	0,02	3'38''	3'22''	3'06''	2'50''	2'34''	2'18''	7,3	3,0	0,22	7,3	9,4	11,5	13,6	15,7	17,8
7	739	3'14''	0,26	0,01	3'14''	3'00''	2'42''	2'24''	2'06''	1'48''	8,6	3,5	0,13	8,6	11,0	13,5	16,0	18,5	21,0
8	111	3'09''	0,28	0,03	3'09''	2'49''	2'30''	2'11''	1'51''	1'32''	9,2	3,5	0,33	9,2	11,7	14,2	16,7	19,2	21,6
9	67	3'01''	0,24	0,03	3'01''	2'44''	2'28''	2'12''	1'55''	1'39''	1,42	3,7	0,45	14,2	16,8	19,4	22,0	24,6	27
10	202	2'51''	0,25	0,02	2'51''	2'33''	2'15''	1'58''	1'41''	1'23''	16,5	3,9	0,28	16,5	19,3	22,1	24,9	27,7	30,5
11	620	2'50''	0,24	0,01	2'50''	2'34''	2'18''	2'02''	1'46''	1'30''	19,4	4,0	0,16	19,4	22,2	25,0	27,8	30,6	33,4

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 2 (continuare)

Vîrsta (ani)	Nr. caz.	Menţinere în atîrnare (în secunde)									Proba de îndemînare generală: „Naveta" s								
		$\bar{X}$	S	E.m.	Perform. echiv. pt...pct. Scala H						$\bar{X}$	S	E.m.	Perform. echiv. pt....pct. S. H.					
					50	60	70	80	90	100				50	60	70	80	90	100
6	143	18''	12	0,01	18''	25''	33''	41''	49''	57''	15''5	1,4	0,11	15''5	14''5	13''5	12''5	11''5	10''5
7	739	19''	15	0,01	19''	29''	39''	49''	59''	1'10''	14''9	1,5	0,05	14''9	13''9	12''9	11''9	10''9	9''9
8	111	27''	23	0,02	27''	42''	57''	1'14'	1'29''	1'44''	14''6	1,6	0,15	14''6	13''5	12'4	11''3	10''2	9''1
9	67	30''	28	0,01	30''	49''	1'08''	1'27''	1'46''	2'05''	13''6	1,4	0,17	13''6	12''6	11''6	10''6	9''6	8''6
10	202	31''	28	0,01	31''	50''	1'10''	1'29''	1'48''	2'07''	13''0	1,2	0,08	13''0	12''2	11''3	10''5	9''6	8''6
11	620	32''	29	0,01	32''	52''	1'12''	1'31''	1'51''	2'11''	12''8	1,3	0,05	12''8	12''9	11''0	10''1	9''2	8''3
		Rezistenţa abdominală : ridicări de trunchi din culcat în şezînd (30 s, nr. repetări)									Mobilitatea coxo-femurală în plan anterior (în cm)								
6	143	12,5	2,7	0,22	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	57,4	7,5	0,62	57,4	62,6	67,8	73	78,2	83,4
7	739	14,3	2,5	0,10	14,0	16,0	18,0	20,0	21,0	23,0	57,8	7,3	0,27	57,8	62,9	68,0	73,2	78,4	83,5
8	111	14,7	2,6	0,25	15,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	60,2	7,2	0,68	60,2	65,2	70,2	75,2	80,2	85,2
9	67	16,6	2,9	0,36	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	53,6	7,0	0,85	53,6	58,5	63,4	68,3	73,2	78,1
10	202	17,4	3,0	0,21	17,0	19,0	21,0	23,0	26,0	28,0	54,0	7,4	0,52	54,0	59,2	64,4	69,6	74,8	80,0
11	620	18,2	3,2	0,13	19,0	21,0	24,0	26,0	28,0	30,0	54,2	7,5	0,30	54,2	59,4	64,6	69,8	75	80,2

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL nr. 3

Probele și normele de control privind pregătirea specifică la baschet, grupe incepători[1],

BĂIEȚI

Probele de control	Vîrsta																	
	10 ani N = 28						11 ani N = 82						12 ani N = 76					
	$\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	$\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	$\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma
Detenta (m și cm)	29,9	8,2	1,5	4,14	0,57	34	31,5	7,5	0,8	2,06	0,52	37	34,7	7,5	0,8	2,06	0,52	40
Proba viteză specifică (s)	30''2	2,19	0,41	1,13	0,15	30	30''3	4,33	0,47	1,21	0,30	29	30''0	4,99	0,57	1,47	0,34	28''
Aruncare coș (nr.)	1,76	1,14	0,27	0,75	0,07	5	3,53	1,75	0,22	0,57	0,12	6	3,57	2,67	0,34	0,88	0,18	6
FETE																		
	9 ani N = 17						10 ani N = 37						11 ani N = 121					
Detenta (m și cm)	21,6	8,2	1,9	5,51	0,57	27	26,5	8,6	1,4	3,61	0,60	32	29,7	7,5	0,6	1,55	0,52	35
Proba viteză specifică (s)	34''6	3,09	0,75	2,18	0,21	32	33''8	4,17	0,68	1,75	0,29	31	32''8	3,70	0,33	0,85	0,25	30''
Aruncare coș (nr.)	1,42	1,13	0,42	1,22	0,07	5	3,38	2,40	0,56	1,44	0,16	5	3,20	1,90	0,19	0,49	0,13	6

[1] Tabelele 3—5 sînt extrase din lucrarea „Selecția în sport", C.N.E.F.S. Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, București, 1976, pag. 111—116.

Scanned with OKEN Scanner

Probe și norme de control privind pregătirea

Vîrsta (ani)	Talia $\bar{X}$	Post în echipă	Nr. cazuri	Proba de viteză $\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	Detenta pe verticală $\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	Drib. $\bar{X}$	S	E.m.
	160	F	20	30''90	4,20	0,94	2,67	0,29	28''	37,6	8,9	1,9	5,42	0,62	40,5	62''92	16,40	3,66
13	167	E	8	33''77	4,91	1,73	6,05	0,34	29''	33,5	—	—			45	61''26	9,70	3,45
	174	P	7	30''95	5,69	2,15	7,97	0,40	30''	44,5	11,0	4,1	15,2	0,77	48	62''00	6,58	2,48
	167	F	21	30''46	4,46	0,97	2,75	0,31	27''	41,8	11,5	2,5	7,08	0,80	45,5	58''82	11,65	2,51
14	180	E	10	26''54	2,96	0,93	3,02	0,20	28''	46,8	13,0	4,1	13,3	0,91	51	49''70	16,74	5,29
	184	P	14	28''97	3,95	1,05	3,13	0,27	29''	55,1	12,0	3,2	9,44	0,84	59	56''83	11,83	3,16
	178	F	39	26''81	3,14	0,50	1,29	0,22	25''5	54,5	11,0	1,7	4,38	0,77	58	52''82	12,64	1,99
15	182	E	15	27''57	3,23	0,83	2,45	0,22	26''5	54,4	14,0	3,6	10,6	0,98	59	62''36	8,23	2,12
	187	P	11	28''13	4,29	1,29	4,09	0,30	27''5	57,0	9,9	2,9	9,19	0,69	60,5	58''24	8,79	2,65
	178	F	30	26''38	2,79	0,51	1,40	0,19	24''5	58,6	8,9	1,6	4,40	0,62	62	55''34	7,67	1,40
16	185	E	12	25''55	2,90	0,83	2,58	0,20	25''	61,6	11,0	3,1	9,64	0,77	66	49''07	17,05	4,92
	190	P	10	27''34	2,65	0,83	2,70	0,18	26''	60,3	9,9	3,1	10,1	0,69	68	59''25	6,21	1,96
	181	F	26	25''56	2,78	0,54	1,50	0,19	24''	62,2	11,0	2,1	5,84	0,77	64,5	51''09	11,09	2,17
17	187	E	17	25''68	1,57	0,38	1,10	0,11	24''5	59,6	12,0	2,9	8,41	0,84	68	51''89	9,11	2,21
	191	P	9	24''71	0,99	0,33	1,11	0,07	25''	62,0	7,5	2,4	8,06	0,52	70	49''65	9,54	3,17
	183	F	5	24''18	1,88	0,84	3,86	0,13	23''5	66,2	9,4	4,2	19,3	0,65	69	45''48	13,06	5,84
18	188	E	14	25''46	2,48	0,66	1,97	0,17	24''	63,7	14,0	3,7	11,0	0,98	72	54''38	11,51	3,07
	191	P	6	26''20	2,41	0,98	3,95	0,16	24''5	58,6	11,5	4,6	18,5	0,80	75	53''18	11,83	4,83

F = fundași
E = extreme
P = pivoți

Probe și norme de control privind pregătirea

Vîrsta (ani)	Talia $\bar{X}$	Post în echipă	Nr. cazuri	Proba de viteză $\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	Detenta pe verticală $\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	Drib- $\bar{X}$	S	E.m.
	154	F	33	31''98	3,72	0,64	1,65	0,26	32''	31,2	7,5	1,3	3,35	0,52	30	68''57	23,9	4,15
12	160	E	22	33''09	5,31	1,33	3,75	0,37	32''5	29,8	7,5	1,5	4,23	0,52	32	66''17	21,3	4,78
	165	P	3	32''00	0,91	0,52	5,16	0,06	33''	33,3	8,2	4,7	27,5	0,57	34	67''39	5,70	3,29
	155	F	52	32''22	3,25	0,45	1,76	0,23	31''	30,0	11,4	1,5	3,87	0,79	34	54''90	19,6	2,89
13	162	E	44	31''06	2,69	0,40	1,05	0,19	31''5	31,6	7,5	1,1	2,84	0,52	36	55''22	24,0	3,66
	168	P	21	30''23	2,65	0,57	1,16	0,18	32''	32,3	9,4	2,0	5,66	0,65	38	65''84	20,9	4,56
	162	F	56	31''23	3,28	0,46	1,18	0,23	30''	33,8	7,5	1,0	2,58	0,52	37	63''96	22,8	3,36
14	164	E	41	30''38	2,57	0,40	1,05	0,18	30''5	34,7	7,5	1,1	2,84	0,52	39	65''28	20,9	3,45
	172	P	11	31''08	2,31	0,69	2,18	0,16	31''	34,6	9,4	2,8	8,88	0,65	41	72''07	12,5	3,96
	166	F	34	29''22	2,91	0,54	1,38	0,20	29''	37,1	9,9	1,6	4,13	0,69	40	64''10	16,1	3,05
15	168	E	33	30''53	2,56	0,44	1,14	0,18	29''5	36,2	7,5	1,3	3,35	0,52	42	66''96	18,5	3,39
	177	P	8	31''83	2,06	0,72	2,56	0,14	30''	37,0	9,4	3,3	11,5	0,65	44	66''21	13,3	4,70
	165	F	25	29''26	2,82	0,56	1,56	0,20	28''	43,4	11,4	2,2	6,14	0,79	47	62''08	15,7	3,09
16	171	E	15	29''19	2,81	0,72	2,12	0,20	28''5	40,7	8,6	2,2	6,42	0,60	49	56''90	18,2	4,71
	181	P	4	30''52	1,52	0,76	4,44	0,10	29''	49,5	13,0	6,5	38,0	0,91	51	62''32	21,3	10,6
	166	F	19	29''33	2,93	0,67	1,92	0,20	27''	43,5	11,4	2,6	7,44	0,79	52	63''96	12,8	2,91
17	171	E	15	28''16	1,33	0,36	1,06	0,09	27''5	41,0	8,6	2,2	6,49	0,60	54	45''26	18,1	5,02
	178	P	8	30''37	1,73	0,61	2,14	0,12	28''						56	66''58	7,90	2,79
	175	F	5	26''78	2,47	1,10	5,06	0,17	26''						58	37''82	9,69	4,29
18	179	E	3	27''83	0,25	0,14	1,39	0,02	26''5						60	58''16	1,32	0,76
		P							27''						62			

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL nr. 4

specifică la baschet, băieți avansați

ling			Proba de apărare						Complexul tehnic						Aruncări la coș 5 poziții = 30 aruncări	
Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	$\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	$\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma		Norma
10,4	1,14	58″	29″94	4,52	1,01	2,88	0,31	28″	50″30	5,55	1,24	3,53	0,38	48″		15
12,0	0,67	59″	33″05	4,22	1,49	5,22	0,29	30″	51″62	10,51	3,71	13,0	0,73	49″		15
9,20	0,46	60″	29″04	5,24	1,98	7,35	0,36	31″	45″38	11,91	4,50	16,7	0,83	50″		15
7,19	0,81	55″	30″03	5,30	1,15	3,25	0,37	27″5	50″29	6,49	1,41	3,99	0,45	47″		16
17,2	1,17	56″	26″84	3,34	1,05	3,41	0,23	28″5	47″93	5,53	1,75	5,69	0,38	47″5		16
3,94	0,83	57″	27″80	3,02	0,80	2,38	0,21	29″5	49″47	6,14	1,64	4,89	0,42	48″		16
6,47	0,88	52″	26″15	2,49	0,39	1,01	0,17	25″5	43″46	6,44	1,03	2,66	0,45	43″		17
6,32	0,57	53″	27″84	2,33	0,60	1,77	0,16	26″	47″68	10,10	2,60	7,67	0,70	44″		17
6,84	0,61	54″	26″70	3,43	1,03	3,27	0,24	26″5	47″24	8,40	2,53	8,02	0,58	45″		17
4,13	0,53	51″	26″21	2,33	0,42	1,16	0,16	25″	44″48	7,17	1,30	3,98	0,50	42″		18
15,3	1,19	52″	24″93	2,62	0,75	2,33	0,18	25″5	43″59	5,78	1,67	5,19	0,40	42″5		20
6,37	0,43	53″	26″78	3,68	1,66	5,40	0,25	26″	43″66	9,59	3,03	9,85	0,67	43″		20
6,03	0,77	48″	24″70	1,81	0,35	0,97	0,12	24″	42″51	3,95	0,77	2,14	0,27	41″		
6,41	0,63	49″	25″10	2,55	0,62	1,80	0,17	24″5	43″74	7,47	1,51	4,38	0,52	41″5		21
10,6	0,66	50″	23″86	1,02	0,34	1,14	0,07	25″	41″37	3,05	1,01	3,38	0,21	42″		21
26,9	0,91	45″	23″24	2,02	0,90	4,14	0,14	23″	41″18	3,13	1,40	6,44	0,22	40″		20
9,15	0,80	47″	24″98	2,74	0,73	2,18	0,19	23″5	41″12	4,85	1,29	3,84	0,34	40″5		22
19,5	0,82	49″	25″25	1,39	0,56	2,26	0,10	24″	43″11	1,26	0,51	2,06	0,09	41″		22

TABELUL nr. 5

specifică la baschet, fete avansate

ling			Proba de apărare						Complexul tehnic						Aruncări la coș din 5 poz. = 30 aruncări	
Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	$\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma	$\bar{X}$	S	E.m.	Test T p = 0,01	1 pct. Scala Hull	Norma		Norma
11,5	1,67	60″	31″73	3,01	0,52	1,34	0,21	30″	54″31	11,56	2,01	5,19	0,81	50		14
13,5	1,49	61″	33″44	4,38	0,93	2,62	0,31	31″	53″88	7,56	1,61	4,94	0,52	51		14
32,7	0,39	62″	31″16	2,13	1,23	1,22	0,15	32″	51″16	3,33	1,92	19,07	0,23	52		14
7,5	1,37	58″	32″83	5,20	0,72	1,86	0,36	29″5	54″92	9,90	1,37	3,53	0,69	49		15
9,4	1,68	59″	33″17	4,77	0,71	1,83	0,33	30″5	49″70	10,61	1,53	3,95	0,74	50		15
12,9	1,46	60″	31″97	4,22	0,92	2,60	0,29	31″	50″69	7,74	1,69	4,78	0,54	51		15
8,7	1,59	56″	31″04	3,68	0,49	1,26	0,26	29″	52″65	10,89	1,45	3,74	0,76	48		16
8,9	1,46	57″	31″50	4,02	0,62	1,60	0,28	29″5	50″27	9,88	1,54	3,97	0,69	49		16
12,5	0,87	58″	30″54	3,76	1,13	3,58	0,26	30″	54″19	13,97	4,21	13,4	0,97	50		16
7,9	1,12	55″	29″74	3,65	0,62	1,60	0,25	28″5	50″61	9,12	1,56	4,02	0,63	47		17
8,7	1,29	56″	30″66	3,68	0,64	1,65	0,25	29″	49″77	8,62	1,50	3,87	0,60	48		17
16,4	0,93	57″					1,13	29″5	49″56	3,96	1,40	4,90	0,27	49		17
8,6	1,01	54″	28″51	2,88	0,57	1,59	0,20	27″5	47″38	4,12	0,82	2,29	0,28	46		18
13,1	1,27	55″	28″19	1,67	0,43	1,27	0,12	28″	46″70	5,32	1,37	4,04	0,37	47		20
48,8	1,49	56″	28″90	1,37	0,63	3,97	0,09	28″5	47″50	7,28	3,64	21,26	0,51	48		20
17,2	0,89	53″	27″56	1,62	0,37	1,06	0,11	27″	46″87	4,70	1,08	3,09	0,33	45		19
14,4	1,25	54″	28″85	2,89	0,74	2,18	0,20	27″5	42″46	5,84	1,51	4,45	0,41	46		21
8,2	0,55	55″	27″96	2,41	0,85	2,98	0,16	28″	47″20	3,37	1,19	4,17	0,24	47		21
15,0	0,67	52″	26″42	1,56	0,69	3,17	0,11	26″	45″24	1,09	0,49	2,25	0,08	44		20
3,5	0,09	53″	27″93	0,17	0,09	0,9	0,01	26″5	45″86	1,87	1,08	10,7	0,13	45		22
		54″						27″						46		22

cu genunchii și palmele bine întinse, pentru citirea gradației la care a ajuns vîrful degetelor mijlocii de la ambele mîini. Se acordă două încercări și se notează cel mai bun rezultat.

Probele test se dau toate pe parcursul a două zile, în prima zi fiind necesar să se păstreze următoarea ordine : 50 m sprint — săritura în lungime de pe loc — și alergarea de rezistență. În cea de a doua zi ordinea probelor nu mai este obligatorie.

Este necesar ca executanții să fie îmbrăcați în ținută sportivă și să fie lămuriți bine despre condițiile tehnice în care trebuie executate probele.

Selecția psihologică. În activitatea de selecție orice profesor-antrenor trebuie să țină seama și de aspectele ei psihologice. Deși analiza potențialului psihic este dificilă, ea poate fi efectuată respectîndu-se unele caracteristici. Astfel, antrenorul poate aprecia :

— capacitatea de învățare motrică ;

— capacitatea de adaptare la mediul sportiv ;

— capacitatea de valorificare a resurselor în condiții de competiție.

Aprecierea capacității de învățare motrică poate fi evaluată sub următoarele aspecte :

— unele abilități psiho-motrice dintre care menționăm *viteza de reacție* ce exprimă reactivitatea neuromotorie capabilă să determine o integrare mai rapidă la cerințele motrice. Evaluarea acestui parametru se poate face prin probe motrice sau prin probe de laborator accesibile antrenorului. Aceste probe sînt alese de antrenor, ele constînd în ohservarea rapidității de reacție în cadrul unor acțiuni motrice, recomandîndu-se : ștafetele cu conducerea uneia sau mai multor mingi, jocuri dinamice, ținerea mingii, huștiuluc, provocarea cu trei lovituri, crabii și creveții ;

— particularitățile *atenției* prezintă o deosebită importanță practică pentru antrenor. Atenția concentrată reflectă posibilitatea de restrîngere a orientării activității într-o singură direcție. Este important ca antrenorul să cunoască limitele în care fiecare sportiv este capabil să presteze o acțiune motrică în condiții de concentrare a atenției. Atenția distributivă reflectă capacitatea sportivului de a presta mai mult sau mai puțin armonios activități cursive sau simultane.

Aprecierea *aptitudinilor de gîndire* constituie un parametru important în baschet, întrucît de aceasta depind :

— capacitatea de acțiune gîndită (programarea conștientă a propriilor acțiuni) ;

— elaborarea hotărîrilor ;

Scanned with OKEN Scanner

— modificarea rapidă și permanentă, creatoare și eficientă a acțiunilor în funcție de coechipier și adversar ;

— logica selecției acțiunilor și rapiditatea acesteia.

Aptitudinile intelectuale pot fi apreciate prin următoarele mijloace :

— rezultatele la învățătură corelate cu declarațiile profesorilor și ale părinților ;

— observarea comportamentului motric în cadrul unor jocuri dinamice sau de baschet care solicită rezolvări tactice rapide, logice și clare.

În etapa următoare a selecției se urmărește o altă componentă a potențialului psihologic, și anume capacitatea de adaptare la mediul sportiv, reprezentînd gradul de angrenare al fiecărui elev selecționat în cerințele antrenamentului și competiției.

În această etapă, alături de capacitatea de învățare motrică, este important să se evalueze sociabilitatea și gradul de adeziune la grup, perseverența în depășirea unor obstacole sau momente dificile din cadrul antrenamentului, precum și gradul de structurare a motivației sportive.

În jocurile colective, evaluarea relațiilor între membrii echipei și, în special, a celor preferențiale constituie o condiție esențială pentru prevenirea sau explicarea unor fenomene de inadaptare microsocială la nivelul performanței.

PROGRAMA DE PREGĂTIRE

GRUPA DE JUNIORI III (13–15 ANI) ÎNCEPĂTORI

Modelul jocului :

— Ori de cîte ori intră în posesia mingii să realizeze contraatac, să dribleze singur în cea mai mare viteză spre coș, sau să paseze coechipierului cel mai bine demarcat.

— În atacul rapid și organizat să urmărească finalizarea atacului prin pătrunderi individuale, depășiri sau prin „dă și du-te".

Odată cu pierderea mingii se va apăra agresiv, preluîndu-și adversarul direct sau se va retrage în apărarea om la om pe jumătate de teren.

Obiectivele instruirii :

1. Asigurarea dezvoltării fizice armonioase, dezvoltarea capacității motrice generale.

2. Dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice.

Scanned with OKEN Scanner

3. Inițierea tehnică continuată cu învățarea procedeelor și a structurilor de procedee tehnice fundamentale; legarea procedeelor învățate și aplicarea în acțiuni tactice fundamentale în condițiile jocului bilateral.

4. Cunoașterea principalelor reguli de joc, a modului de sancționare și semnalizare a acestora.

5. Noțiuni privind igiena, călirea organismului și întărirea sănătății.

6. Educarea interesului și pasiunii pentru practicarea organizată a jocului de baschet.

7. Formarea deprinderilor de a acționa în colectiv și a obișnuinței de autoorganizare și autoconducere.

Pregătirea fizică

Obiective :

1. Dezvoltarea vitezei cu accent pe viteza de reacție și repetiție în execuția procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice individuale; educarea vitezei cu accent pe realizarea și menținerea unui ritm și tempo de joc rapide și foarte rapide.

2. Dezvoltarea și perfecționarea îndemînării în efectuarea complexelor de procedee și acțiunilor tactice individuale de atac și apărare.

3. Întărirea forței întregii musculaturi (membre inferioare, centura abdominală, centura scapulo-humerală, ceafă și boltă plantară).

4. Dezvoltarea rezistenței generale.

Mijloace principale

Pentru dezvoltarea vitezei :

1. Jocuri dinamice :

— alungă pe al treilea ;
— cursa pe numere ;
— crabii și creveții ;
— pasă la numărul strigat ;
— pasă la numele strigat ;
— mingea frige.

2. Complexe din atletism pentru dezvoltarea vitezei :

— joc de glezne în ritm mediu, 2×20 m ;
— joc de glezne în ritm rapid, 4×20 m ;
— alergare cu lovirea gambei de coapsă, 2×20 m ;
— alergare cu genunchii sus, 2×20 m ;
— alergare cu genunchii sus, executată în ritm rapid, 2×20 m ;
— alergare cu pas de accelerare în tempo de 3/4, 4×20 m ;

Scanned with OKEN Scanner

— alergare laterală, 2×20 m;
— alergare cu spatele înainte, 2×20 m;
— start din picioare în tempo 3/4, 2×20 m;
— start din picioare în tempo 4/4, 2×20 m;
— start din picioare la comandă (pe locuri, start) cîte 2—4 elevi în serie sub formă de concurs, 2—4×20 m fiecare elev.

Pentru dezvoltarea detentei:

— pas săritat, 2×20 m;
— pas săltat, 2×20 m cu fiecare picior;
— mers ghemuit, 10×15 m;
— mers cu pas fandat, 2×20 m;
— sărituri cu picioarele depărtate peste partenerul ghemuit („capra"); 8 sărituri fiecare;
— „lupta cocoșilor", 2×30 sărituri cu fiecare picior;
— exerciții de alergare cu sărituri peste obstacole (mingi medicinale, bancă de gimnastică, elevi ghemuiți, peste stinghie de gard) la înălțimile de 20 cm, 30 cm și 40 cm;
— sărituri succesive pe ambele picioare, 2×20 m;
— sărituri la coardă;
— sărituri la trambulina elastică;
— sărituri în lungime de pe loc;
— semigenuflexiuni cu săritură pe verticală, aterizare în ghemuit urmată de o nouă săritură pe verticală, aterizare în ghemuit; 4 serii a 5 sărituri despărțite de o pauză de 20 s;
— sărituri cu desprindere pe ambele picioare înainte, înapoi, lateral;
— sărituri cu atingerea unor repere.

Pentru dezvoltarea îndemînării:

— exerciții de alergare cu sărituri peste obstacole (stinghii de garduri, bănci de gimnastică, aparate de gimnastică);
— rostogoliri înainte și înapoi;
— stînd pe mîini cu sprijin;
— sărituri la capră;
— sărituri la cal;
— săritura în înălțime cu elan prin procedeele foarfecă și rostogolire;
— săritura în lungime cu elan;
— jocuri sportive:
  — fotbal pe terenul de baschet;
  — tenis de masă, tenis de cîmp, badminton;
  — volei;
  — joc de baschet cu mingea de rugbi;

Scanned with OKEN Scanner

— jocuri dinamice :
  — Bucheţelul ;
  — Culesul şi semănatul mingilor ;
  — Mingea frige ;
  — Mingea la căpitan ;
  — Mingea leapşa ;
  — Fereşte capul ;
  — Pase în cerc cu mai multe mingi ;
  — Ştafete cu dribling ;
  — Sărituri la coardă ;
— parcursuri (trasee) combinate :
  — alergare printre jaloane, dribling printre jaloane, aruncări la coş, sărituri peste obstacole, deplasări pe banca de gimnastică.

Pentru dezvoltarea forţei :

— exerciţii selective de dezvoltare fizică generală pentru membrele inferioare, centura abdominală, centura scapulo-humerală, musculatura cefei şi bolta plantară :
  — flotări cu înclinarea corpului la diferite unghiuri ;
  — genuflexiuni pe unul sau pe ambele picioare, cu sau fără îngreuieri, cu sau fără sprijinirea braţelor ;
  — exerciţii la scara fixă pentru abdomen şi spate ;
  — genuflexiuni, semigenuflexiuni, pas sărit, pas săltat ;
  — exerciţii pentru musculatura abdominală, spate şi braţe, aruncări cu una sau ambele mîini de sus şi de jos, înainte şi înapoi cu mingea medicinală ;
— săritura în lungime de pe loc ;
— triplusalt ;
— alergare pe zgură, în iarbă, pe nisip, în apă, pe zăpadă ;
— alergare la deal, pe trepte, cu faţa înainte, cu spatele înainte ;
— alergare pe teren accidentat ;
— mers pe schiuri, patinaj, ciclism.

Pentru dezvoltarea rezistenţei :

Indicele de progresie privind solicitarea organismului la efort va fi asigurat prin creşterea treptată a duratei de lucru şi menţinerea intensităţii lui. Creşterea duratei de lucru se realizează pe seama creşterii timpului de alergare, respectiv a distanţei totale parcursă în cadrul lecţiei. Menţinerea intensităţii trebuie înţeleasă prin păstrarea tempoului alergării care va fi impus de profesor, corespunzător vîrstei şi sexului elevului. Se va folosi ca indicator de lucru durata alergării şi nu distanţa.

Scanned with OKEN Scanner

Exerciții

— alergare ușoară 100 m;
— alergare cu pas lansat în tempo moderat 4×150 m;
— alergare în tempo uniform pe teren plat și pe teren variat (300—500—600 m);
— alergare de durată (progresiv pînă la 15 minute) în tempo moderat după preferințele elevului;
— mers pe schiuri, patinaj;
— excursii.

Pregătirea tehnico-tactică

Obiective:

1. Învățarea elementelor tehnice fără minge; alergarea înainte cu spatele, laterală; deplasările cu pași adăugați înainte, înapoi și lateral; jocul de brațe și picioare; poziția fundamentală (înaltă, medie, joasă); săriturile la panou; schimbările de direcție.

2. Învățarea elementelor tehnice cu mingea: ținerea mingii cu ambele mîini simetrică și asimetrică; prinderea mingii cu ambele mîini de pe loc și din săritură; pasa de pe loc și din deplasare (cu ambele mîini de la piept, cu pămîntul, de deasupra capului, cu o mînă de la umăr și din lateral); oprirea pivotului; protecția mingii; driblingul de pe loc, din mers, din alergare; aruncarea la coș de pe loc, cu ambele mîini de la piept (pentru fete) și cu o mînă din față, precedată de dribling din alergare și din săritură; fentele (de pasă, de aruncare la coș, de depășire).

3. Învățarea demarcajului, pătrunderea, depășirea, recuperarea.

4. Învățarea marcajului normal și agresiv.

5. Învățarea unor noțiuni din tactica colectivă, elementară, de atac: „dă și du-te" și alunecarea.

— Contraatacul cu dribling; atacul în semicerc și atacul 2—1—2; atacul rapid.

Apărarea: om la om, agresivă pe tot terenul și pe jumătate de teren, om la om, forma normală pe jumătate de teren.

Mijloace principale

1. *Pentru elementele tehnice fără minge:*

Procedeele cuprinse în acest capitol trebuie să constituie grupe de exerciții desfășurate ca mijloace de încălzire, pregătire fizică sau dezvoltare fizică, în funcție de scopul urmărit în partea pregătitoare a fiecărei lecții.

De asemenea, aceste elemente folosite izolat (deplasări cu pași adăugați înainte, înapoi sau lateral, alergare, cu spatele înainte; alergări cu schimbări de direcție cu frînare sau piruetă în dreptul unor semne) pot constitui și conținutul unor întreceri sau ștafete,

Scanned with OKEN Scanner

mijloc specific de pregătire în această etapă. În partea a doua a etapei de învățare-consolidare, cînd încep să se conștientizeze acțiunile de joc ale elevilor, ele pot fi folosite sub formă de structuri :

— alergare cu spatele în direcția deplasării pe lungimea terenului, joc de brațe și picioare în spațiul de 3 secunde, 5 sărituri la panou, schimbări de direcție pe jumătate teren, la semnal sprint pe lungimea terenului ;

— joc de brațe și picioare 15 s, 5 sărituri la panou, sprint pe jumătatea terenului ;

— alergare cu schimbări de direcție la diferite semne pe teren, alergare cu spatele, sărituri la panou.

2. *Pentru elementele tehnice cu mingea :*

— exerciții din formațiile : perechi, linie, cerc, pătrat, triunghi, șir pentru învățarea analitică a ținerii, prinderii, paselor, opririi și pivotării ;

— exerciții din formațiile în doi, în trei, în trei cu schimb de locuri, suveica simplă, suveica dublă, cerc, cerc cu căpitan ; două cercuri concentrice pentru învățarea paselor urmate de deplasare și din deplasare ;

— exerciții pentru învățarea opririi, pivotului, protecției : exerciții individuale, în linie, în cerc, 1 la 1, 2 la 1, 2 la 2, 3 la 3 ;

— complexe de procedee tehnice înlănțuite sub forma structurilor :

— ieșire la minge — prindere — oprire — pasă ;
— ieșire la minge — prindere — oprire — pivot — pasă ;
— ieșire la minge — prindere — oprire — pivot — protecție — pasă ;

— exerciții pentru învățarea analitică și apoi globală a driblingului din formațiile : în linie, în suveică, printre jaloane, ștafete ;

— complexe de procedee tehnice înlănțuite sub forma structurilor :

— dribling — oprire — pivot — pasă ;
— ieșire la minge — prindere — oprire — dribling — oprire — pasă ;
— deplasare — prindere — dribling — pasă ;

— exerciții pentru învățarea analitică a aruncărilor la coș : individual, pe perechi, în șir, în semicerc : de pe loc cu ambele mîini de la piept și cu o mînă din față, precedată de dribling, din alergare ;

Scanned with OKEN Scanner

— exerciţii complexe cu desfăşurare pe jumătate de teren şi pe tot terenul pentru învăţarea şi perfecţionarea aruncărilor la coş de pe loc, din dribling, din aruncare şi din săritură.

3. *Tactica individuală în atac :*

Demarcajul :

— mijloace specifice de realizare a demarcajului : schimbări de ritm şi de direcţie în alergare, sprinturi, variaţii de ritm, opriri şi porniri bruşte ;
— lucru în perechi atacant-apărător în exerciţii desfăşurate pe jumătate de teren şi pe tot terenul fără mingi ;
— jocul „ţinerea mingii" : 2 la 2, 3 la 3, 4 la 4, 5 la 5, desfăşurat pe suprafaţă limitată de teren, pe jumătate de teren şi pe tot terenul.

Pătrunderea :

— exerciţii pe jumătate de teren şi pe tot terenul, folosind structurile : pasă — alergare cu schimbări de direcţie — prinderea mingii — aruncare : din alergare, precedată de dribling, precedată de oprire, aruncare de pe loc sau din săritură.

Depăşirea :

— exerciţii pe jumătate de teren şi pe tot terenul, folosind structurile : fentă de aruncare — fentă de depăşire — depăşire propriu-zisă cu pivot ofensiv — dribling şi finalizare cu aruncare din dribling sau precedată de oprire ori din săritură. Exerciţiile se vor desfăşura alternativ pe partea dreaptă şi stîngă pentru a dezvolta ambidextria ;
— joc 1 la 1, 2 la 1, 2 la 2, 3 la 3, 4 la 4, 5 la 5 pe jumătate de teren şi pe tot terenul cu aplicarea în atac a pătrunderii şi depăşirii.

4. *Tactica individuală în apărare :*

Marcajul normal şi agresiv :

— exerciţii complexe pentru învăţarea mijloacelor specifice de realizare a marcajului : alergare cu spatele înainte, jocuri de braţe şi picioare ; acţiuni individuale de apărare : scoaterea mingii din dribling, ţinerea şi smulgerea mingii, intercepţii ;
— lucru pe perechi apărător-atacant în cadrul unor exerciţii desfăşurate, fără minge, urmărind succesiunea învăţării regulilor de marcaj ;
— marcaj activ pe jumătate de teren ;
— marcaj activ pe toată suprafaţa terenului ;

Scanned with OKEN Scanner

— joc : 1 la 1, 2 la 2, 3 la 3, 4 la 4, 5 la 5, accentuînd regulile învățării marcajului.

5. *Tactica colectivă elementară în atac :*
Combinația „dă și du-te" :
— exerciții complexe pregătitoare desfășurate pe jumătate de teren și pe tot terenul, fără adversar, cu adversar la jucătorul care finalizează, apoi la cel care pasează și apoi la ambii jucători ;
— joc 2 la 2 și 3 la 3 pe jumătate de teren, cu temă.

6. *Tactica colectivă elementară în apărare :*
Alunecarea :
— exerciții pe jumătate de teren în cadrul relației 2 la 2, cu și fără minge.

7. *Tactica colectivă de echipă în atac:*
Contraatacul cu și fără dribling :
— exerciții complexe pregătitoare desfășurate pe tot terenul ;
— exerciții fără adversar cu precizarea sarcinilor jucătorului la intrarea în posesia mingii și desfășurarea contraatacului ;
— exerciții în depășire numerică 2 la 1, 3 la 1, 3 la 2, 4 la 3 ;
— jocuri cu temă : contraatac.

Atacul rapid :
— trecerea în terenul de atac, finalizarea.

Atacul în semicerc și atacul 2—1—2 :
— trecerea în terenul de atac, așezarea în dispozitiv, sarcinile pe posturi, finalizări prin acțiuni individuale, „dă și du-te", formarea triunghiului de săritură și asigurarea echilibrului defensiv ;
— complexe de exerciții tehnico-tactice specifice posturilor din atacul 2—1—2 ;
— jocuri școală 5 la 5 pentru învățarea și perfecționarea contraatacului, atacului rapid și atacului pozițional.

8. *Tactica colectivă de echipă în apărare :*
Apărarea om la om agresivă pe tot terenul, pe jumătate de teren și apărarea om la om normală pe jumătate de teren :
— învățarea succesiunii fazelor de apărare după pierderea posesiei mingii : repartizarea imediată a adversarilor, în situația de apărare agresivă, concomitent cu retragerea în apărarea coșului în situația declanșării contraatacului advers.

Scanned with OKEN Scanner

GRUPA DE JUNIORI II (15–17 ANI) AVANSAȚI

Modelul jocului :

Juniorul să participe consecvent la sistemul de contraatac cunoscînd sarcinile tuturor posturilor vîrf, intermediar, lansator.

Să aplice în atacul rapid și în atacul 2—1—2 cu trecere în 1—3—1 în primul rînd acțiunile individuale, avînd ca dominantă aruncarea la coș din săritură și recuperarea.

Să cunoască trei structuri fundamentale de depășire specifice postului ocupat în cadrul sistemului de atac (pentru fundași, pentru extreme, pentru pivoți) pe care să le aplice eficient în cadrul jocului.

În apărare în sistemul om la om și în zonă să aplice în funcție de situația de joc, corect și eficient, acțiunile individuale de apărare alternate cu acțiunile colective „marcajul dublu" (capcana) și închiderea culoarului de pătrundere.

Obiectivele instruirii :

1. Dezvoltarea, perfecționarea și educarea calităților motrice și sporirea capacității de manifestare a acestora în execuțiile tehnico-tactice.

2. Perfecționarea procedeelor tehnice însușite anterior și valorificarea treptată a acestora în joc în structurile fundamentale specifice postului (extremă, fundaș, pivot).

3. Completarea conținutului pregătirii prin învățarea de noi și moderne procedee tehnice și acțiuni tactice de joc și aplicarea lor concretă în relația 1 la 1 și 2 la 2.

4. Perfecționarea capacității de orientare corectă și rapidă în situațiile de atac și apărare în cadrul sistemelor de joc preconizate ; dezvoltarea capacității de realizare a dinamicii jocului colectiv.

5. Îmbogățirea și perfecționarea cunoștințelor teoretice, psihologice și metodice privind jocul de baschet și participarea în competiție, autoaprecierea probelor și normelor de control, cunoașterea mijloacelor de refacere și păstrarea unui regim de viață sportiv echilibrat.

6. Realizarea unui echilibru între preocupările pentru perfecționarea sportivă și cele pentru instrucția școlară.

Pregătirea fizică

Obiective :

1. Creșterea indicilor de forță a grupelor și lanțurilor musculare (membre inferioare, spate, abdomen, centură scapulo-humerală și brațe).

Scanned with OKEN Scanner

2. Creşterea indicilor vitezei de deplasare şi a vitezei de execuţie.

3. Dezvoltarea detentei.

4. Creşterea indicilor rezistenţei generale şi specifice.

5. Îmbunătăţirea mobilităţii articulaţiilor coxo-femurală, scapulo-humerală şi a pumnului; întărirea stabilităţii articulaţiilor gleznei şi genunchiului.

6. Dezvoltarea şi educarea în continuare a îndemînării.

Mijloace principale

Pentru dezvoltarea detentei :

— sărituri succesive pe ambele picioare (2×20 m);
— deplasare în sărituri succesive de pe un picior pe celălalt (2×20 m);
— sărituri înainte şi înapoi pe ambele picioare (2×8);
— sărituri înainte pe un picior şi revenire pe acelaşi picior (2×8);
— sărituri înainte pe un picior şi revenire pe celălalt picior (2×8);
— sărituri cu ghemuirea genunchilor la piept (2×20 m);
— sărituri în lungime de pe loc (6 sărituri);
— triplusalt de pe loc;
— sărituri în înălţime cu rostogolire laterală şi ventrală;
— sărituri în adîncime de pe obstacole de 1,50 m înălţime;
— sărituri la panou cu desprindere de pe loc 5 sărituri (3 repetări);
— sărituri la panou cu elan şi bătaie pe un picior cu atingerea unor repere cu un braţ apoi cu ambele braţe, urmate de aterizare şi imediat săritură (8—10 repetări).

Pentru dezvoltarea forţei :

Se va pune accent pe învingerea greutăţii proprii în vederea întăririi musculaturii picioarelor, a abdomenului, a braţelor.

— Exerciţii în perechi :
  — stînd pe mîini cu sprijin, menţinere;
  — stînd pe mîini cu sprijin, mers 20 m;
  — stînd pe mîini cu sprijin, îndoirea şi întinderea braţelor (2×6);
  — sprijin la glezne : executantul ridică trunchiul la verticală şi revine în întins pe spate (2×6);
  — culcat pe spate, cap la cap, apucat de mîini : ridicarea picioarelor deasupra capului pînă cînd se întîlnesc (2×10);

Scanned with OKEN Scanner

— ghemuit : „lupta cocoșilor“ prin dezechilibrare, palmă în palmă (2 reprize a 20 s) ;
— spate în spate : îndoirea genunchilor pînă în ghemuit și revenire în stînd (2 ×6) ;
— față în față, apucat de brațe, în sprijin pe un picior : îndoirea piciorului și ridicare — alternativ fiecare partener (2 ×6) ;
— individual :
— flotări (4—6—8—10 ×2 repetări) ;
— genuflexiuni (10—20—30 ×2 repetări) ;
— tracțiuni la bară, 2—3—4 ;
— exerciții cu saci de nisip de 3 kg ;
— exerciții cu mingea medicinală de 3 kg ;
— exerciții cu haltere — discuri de 3 kg ;
— exerciții cu extensoare ;
— exerciții cu benzi de cauciuc.

— Antrenament cu haltere : haltera va avea o treime din greutatea corpului pentru picioare și o pătrime din greutatea corpului pentru brațe. Progresivitatea în antrenament se va realiza astfel : greutatea încărcăturii va crește progresiv cu 1 kg la fete și 3 kg la băieți, după două cicluri de antrenament săptămînal. Pauza între exercițiile cu îngreuieri va fi de 3 minute. Se va ajunge treptat să se execute 3 antrenamente pe săptămînă. Exerciții :
— ridicări pe vîrfuri cu haltera ținută în fața pieptului (4—6—8 ori) ;
— sărituri cu haltera ținută pe umeri (6—8—10 repetări) ;
— semigenuflexiuni cu haltera ținută pe umeri (6—8—10 repetări) ;
— ridicări de halteră la coapsă, apoi la piept și sus (6—8—10 repetări).

Pentru dezvoltarea vitezei :
— deplasare laterală cu pași adăugați 30 m dreapta, 30 m stînga ;
— alergare cu spatele înainte (30 m × 2 repetări) ;
— alergare înainte (2 ×30 m) ;
— joc de glezne în ritm rapid (4 ×30 m) ;
— alergare cu lovirea gambei de coapsă în ritm rapid (2 ×30 m) ;
— alergare accelerată în tempo 3/4 (4 ×30 m) ;
— start din picioare (2 ×30 m) tempo 3/4 ;
— start din picioare (2 ×30 m) tempo 4/4 ;
— start din picioare (4 ×30 m) concurs individual.

Pentru dezvoltarea rezistenței :
— alergare continuă 10 pînă la 20 min ;

Scanned with OKEN Scanner

— alergare pe distanța 800—1 000 m fetele;
— alergare pe distanța 1 500—2 000 m băieții;
— alergare în tempo 3/4 cu pauză de 2 min între reprizele de alergare (cu mers și exerciții de respirație și relaxare);
— alergare în tempo 2/4, 10 minute;
— alergare cu pas lansat în tempo moderat (2×200 m) în pauză cu mers liniștitor.

Pentru dezvoltarea îndemînării și mobilității:

— exerciții din gimnastica articulară și de mobilitate pentru articulațiile umărului, coxo-femurală, genunchiului, gleznei și pumnului (rotări, aplecări, îndoiri în diferite planuri);
— exerciții cu mai multe mingi (pase și aruncări la coș);
— ambidextrie la dribling, pase, aruncări;
— dribling cu două mingi;
— individual aruncări și prinderi cu 1—2 mingi;
— transportul mai multor mingi de diferite dimensiuni (de volei, baschet, fotbal, rugbi);
— dribling cu mingea de rugbi;
— joc de tenis, fotbal, volei, badminton;
— baschet cu minge de rugbi;
— joc de baschet în zăpadă și în apă;
— înot, schi;
— ștafete combinate cu transport de obiecte și treceri de obstacole.

Pregătirea tehnică și tactică

Obiective:

1. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice fără minge însușite în etapa anterioară în relația 1 la 1.

2. Perfecționarea elementelor tehnice cu accent permanent pe corectitudine, oportunitate și execuție în viteză, în relația 1 la 1 și 2 la 2.

3. Consolidarea și perfecționarea acțiunilor individuale de atac și apărare și folosirea frecventă ca acțiuni de bază în finalizarea atacului echipei.

4. Perfecționarea acțiunilor elementare de doi jucători și aplicarea lor eficientă și corectă în sistemul de joc preconizat cu tendința de a realiza jocuri pe cupluri.

5. Consolidarea unor acțiuni fundamentale de atac specifice posturilor de fundaș, extremă și pivot.

6. Perfecționarea contraatacului cu două vîrfuri cu pasă directă și prin intermediar, cu apariție pe centru.

Scanned with OKEN Scanner

7. Perfecționarea sistemului de atac pozițional 2—1—2, alternînd cu trecere în sistemul de atac 1—3—1.

8. Perfecționarea sistemului de apărare om la om, varianta agresivă și la interceptie; perfecționarea sistemului de apărare în zona 2—1—2 cu trecere în sistemele de apărare pe zonă ofensive 3—2 și 1—2—2.

Mijloace principale

Pentru elementele tehnice fără minge:

— 1 la 1 cu deplasări specifice mijloacelor demarcajului în atac și deplasări specifice marcajului agresiv în apărare.

Pentru elementele tehnice cu minge:

— prinderea mingii în condiții diverse și de dezechilibru fără adversar și în prezența adversarului agresiv;
— pase cu ambele mîini de la piept, cu ambele mîini de deasupra capului, cu pămîntul, cu o mînă de la umăr, cu o mînă pe la spate, de pe loc, urmate de deplasare și din deplasare;
— exerciții pentru perfecționarea opririi pivotului și protecției mingii;
— perfecționarea driblingului în contraatac și în acțiunile individuale de pătrundere și depășire — ambidextrie;
— exerciții complexe pe jumătate de teren și pe tot terenul pentru perfecționarea aruncărilor la coș de pe loc și din săritură; aruncarea la coș cu întoarcere cu și fără dribling; aruncarea la coș oferită și aruncarea la coș în semicîrlig.

Tactica individuală

Consolidarea unor structuri fundamentale de atac specifice postului:

— *pentru fundaș:*
  — prinderea mingii — oprire — aruncare din săritură (distanța 5—6 m față de coș);
  — prinderea mingii — oprire — un dribling — aruncare din săritură;
  — prinderea mingii — oprire — fentă de aruncare — fentă de depășire — dribling — aruncare la coș;
— *pentru extremă:*
  — prinderea mingii — oprire — fentă de aruncare — aruncare din săritură; idem cu recuperare;
  — prinderea mingii — oprire — fentă — depășire cu dribling pe sub panou — aruncare oferită cu o mînă sau cu ambele mîini peste cap;

Scanned with OKEN Scanner

— prinderea mingii — oprire — fentă de aruncare — fentă de depășire — dribling — oprire — fentă de aruncare— aruncare din săritură — recuperare ;

— *pentru pivot ;*

— ieșire la minge — prindere — aruncare cu întoarcere (cu o mînă din față sau în semicîrlig) ;

— ieșire la minge — prindere — oprire — pivot — aruncare din săritură — recuperare ;

— ieșire la minge — prindere — oprire — fentă de aruncare — dribling — oprire — fentă de aruncare — aruncare din săritură — recuperare.

Perfecționarea acțiunilor individuale de apărare în cadrul relației 1 la 1 pe jumătate de teren și pe tot terenul :

— marcajul agresiv și la intercepție : exercițiu de plasament între minge și atacant ;

— acțiuni de intrare în posesia mingii prin scoaterea mingii din dribling : oprirea din dribling, smulgerea și ținerea mingii. Capacul.

Tactica colectivă :

Perfecționarea combinațiilor tactice de 2—3 jucători :

— *în atac :*

— „dă și du-te“ pe cupluri de jucători : fundaș-extremă ; extremă — pivot (centru) ; fundaș — pivot (centru) ;

— încrucișarea dublă (fundaș — centru — fundaș ; extremă — pivot — fundaș) ;

— dublajul (pivot — centru ; centru — pivot) ;

— depășirea numerică pe apărătorul jucătorului cu mingea ;

— *în apărare :*

— alunecarea, închiderea pătrunderilor, schimbarea de adversar, marcajul dublu (capcana) la posesorul mingii.

Contraatacul :

— perfecționarea contraatacului cu două vîrfuri, cu pasă directă și cu pasă prin intermediar, cu apariție pe centru și finalizare prin determinarea superiorității numerice 2 la 1, 3 la 1, 3 la 2 ;

— utilizarea contraatacului din sistemul de apărare om la om și sistemul de apărare pe zonă.

Atacul pozițional

— perfecționarea sistemului de atac 2—1—2 cu finalizări individuale pe posturi și cu acțiuni de încrucișări succesive, blocaje și „dă și du-te“ ;

Scanned with OKEN Scanner

— învățarea și perfecționarea sistemului de atac 1—3—1 cu dublaje laterale și verticale ale jucătorului pivot și centru și coordonarea circulației jucătorilor de cîmp cu acțiunile jucătorilor centru și pivot.

Apărare :

— perfecționarea apărării împotriva contraatacului prin acțiuni de întîrziere sau oprire a lansării primei pase, la dribleur și apărarea coșului în apărare în inferioritate numerică ;

— perfecționarea apărării om la om, varianta agresivă și la interceptie ;

— perfecționarea sistemului de apărare în zona 2—1—2 ca sistem de bază și învățarea sistemelor de apărare în zona presing 1—2—1—1, 3—2 și 1—2—2 ;

— jocuri de școală 5 la 5 pe jumătate de teren și pe tot terenul cu aplicarea sistemelor de atac și apărare preconizate.

GRUPA DE JUNIORI I (17—19 ANI) PERFECȚIONAȚI

Modelul jocului :

— să rezolve oportun și eficient situația de 1 la 1 în contraatac, atacul rapid și în cadrul atacului organizat ;

— să aplice corect structurile fundamentale corespunzătoare postului pe care îl ocupă în echipă ;

— să execute în funcție de situația creată „jocul pe cuplu", aplicînd prioritar combinația de „dă și du-te" în atac și închiderea culoarului de pătrundere în apărare ;

— să aibă capacitatea de a se integra cu ușurință în sistemele de atac și apărare aplicate în cadrul jocului echipei sale.

Obiectivele instruirii :

1. Dezvoltarea, perfecționarea și educarea calităților motrice în regim de pregătire tehnico-tactică cu accent pe formele specifice de manifestare în cadrul jocului în contraatac, în cadrul atacului rapid și în rezolvarea situației de 1 la 1, 2 la 2 și 3 la 3.

2. Obținerea unor indici superiori în execuția tehnicii fundamentale și a procedeelor corespunzătoare conținutului tehnico-tactic al postului ocupat în echipă și a jocului pe cupluri.

3. Aplicarea concepției de joc elaborată de F. R. Baschet.

4. Dezvoltarea gîndirii tactice prin oportunitatea acționării și adaptării la condițiile diversificate ale jocului în atac și apărare.

Scanned with OKEN Scanner

5. Sporirea interesului pentru îndeplinirea probelor și normelor de control în scopul obținerii unor indici valoroși superiori și a creșterii nivelului de performanță în jocul de baschet.

6. Promovarea de jucători în loturile reprezentative de juniori și tineret și în Divizia națională „A".

Pregătirea fizică

Obiective :

1. Creșterea indicilor de viteză.
2. Dezvoltarea detentei.
3. Dezvoltarea rezistenței la efortul specific și menținerea celei generale.

Mijloace principale

Pentru dezvoltarea detentei :

— pas sărit, pas săltat cu îngreuiere (pieptărașe cu plumb sau hantele mici în mîini) ;
— alergări peste garduri, sărituri cu bătaie pe un picior ;
— pas sărit, 2 × 30 m ;
— pas săltat, 2 × 20 m cu fiecare picior ;
— sărituri cu bătaie pe un picior cu atingerea plasei, a marginii inferioare a panoului, a inelului ;
— săritură cu bătaie pe ambele picioare și atingerea cu o mînă a unor repere ;
— sărituri în înălțime de pe loc : treceri alternative și repetate ale ștachetei ridicată progresiv la 0,90—0,95—1 m și mai sus ;
— sărituri în lungime fără elan, cu elan — concurs individual ;
— pentasalt pentru fete ;
— decasalt pentru băieți.
— *Procedeul power-training* (complex pentru dezvoltarea forței și detentei) :

a) exercițiile cu haltere (vezi juniori II) ;
b) exerciții cu mingea medicinală de 4—5 kg (aruncări-prinderi) ;
c) exerciții de gimnastică acrobatică (rostogoliri la saltea) ; se execută de 3 ori pe săptămînă.

— *Procedeul circuit* (se execută contracronometru, sau trei repetări) :

a) pas săltat cu hantele mici în mîini (10 m × 2 repetări) ;
b) aruncări la coș din săritură (10 aruncări) ;
c) sărituri la coardă (30 s) ;
d) sărituri pe loc cu genunchii la piept cu hantele mici în mîini (10 sărituri) ;

Scanned with OKEN Scanner

e) pas sărit cu hantele mici în mîini (2 × 10 m);
f) sprinturi cu schimbări de direcție (2 × 15 m);
g) sărituri alternative pe un picior: stîngul 10 sărituri, dreptul 10 sărituri;
h) sprint cu dribling cu schimbări de direcție printre jaloane (30 s);
i) voleibolări la panou (2 × 10 repetări).

Pentru dezvoltarea vitezei:
— alergare de viteză: concursuri contracronometru cu start din picioare pe distanțele 30—50—60 m și cu start de jos pe 100 m;
— alergare cu spatele: 30 m și alergare cu fața 30 m, contracronometru;
— alergare laterală: 30 m × 2 repetări contracronometru.

Pentru dezvoltarea rezistenței:
— alergare continuă 20—30 minute;
— alergare în tempo 3/4: 2 × 3 minute cu pauză de 1 min;
— alergare cu pas lansat tempo 3/4: pe 200 m × 4 repetări cu pauze un minut, mers liniștitor;
— alergare în tempo 3/4 10 minute;
— alergare cu pas lansat: 4 × 200 m cu pauză de 200 m mers liniștitor;
— alergare pe distanța de 1 500—2 000 m.

Pentru dezvoltarea forței:
— exerciții cu mingi medicinale, saci cu nisip, hantele, bară, haltere, discuri, extensoare, benzi de cauciuc;
— exerciții în perechi cu învingerea greutății partenerului;
— flotări, tracțiuni, cățărări;
— alergare în pantă, cu fața și cu spatele;
— alergare pe trepte, sărituri din treaptă în treaptă;
— alergare în nisip, apă, zăpadă;
— alergare în teren variat cu treceri de obstacole.

Pentru dezvoltarea îndemînării:
— exerciții din gimnastica acrobatică:
  — stînd pe mîini la perete;
  — stînd pe cap la saltea;
  — rostogoliri la saltea;
  — sărituri la capră, ladă, cal;
— ștafete combinate cu escaladări de obstacole și transport de diferite obiecte;

Scanned with OKEN Scanner

— exerciții cu mingi de tenis, aruncări, prinderi cu 1—2 mingi ;
— exerciții cu două mingi de baschet, individual, aruncări, — prinderi ;
— 3 jucători cu două și trei mingi de baschet, pase — prinderi ;
— exerciții cu măciuci ;
— exerciții cu corzi ;
— joc de tenis, de volei, de fotbal, badminton ;
— joc de baschet în zăpadă și în apă ;
— joc de baschet cu mingea de rugbi cu dribling obligatoriu.

Pregătirea tehnică și tactică

Obiective :

1. Consolidarea și perfecționarea acțiunilor de joc în cadrul relației 1 la 1 specifice posturilor : pivot, centru, fundaș, extremă.

2. Perfecționarea combinațiilor tactice de 2—3 jucători ; acțiuni pe cupluri de 2 jucători. Utilizarea combinațiilor „dă și du-te", blocaj, plecare, încrucișare, dublaj, depășire numerică.

3. Perfecționarea combinațiilor tactice de apărare : alunecare, închiderea pătrunderilor, schimbarea de adversar și marcajul dublu.

4. Perfecționarea contraatacului și atacului rapid.

5. Perfecționarea sistemelor de atac 2—1—2 și 1—3—1 prin stabilirea unor combinații simple pe cupluri de jucători.

6. Perfecționarea apărării împotriva contraatacului și a sistemelor de apărare om la om, în zonă, presing om la om și zonă presing.

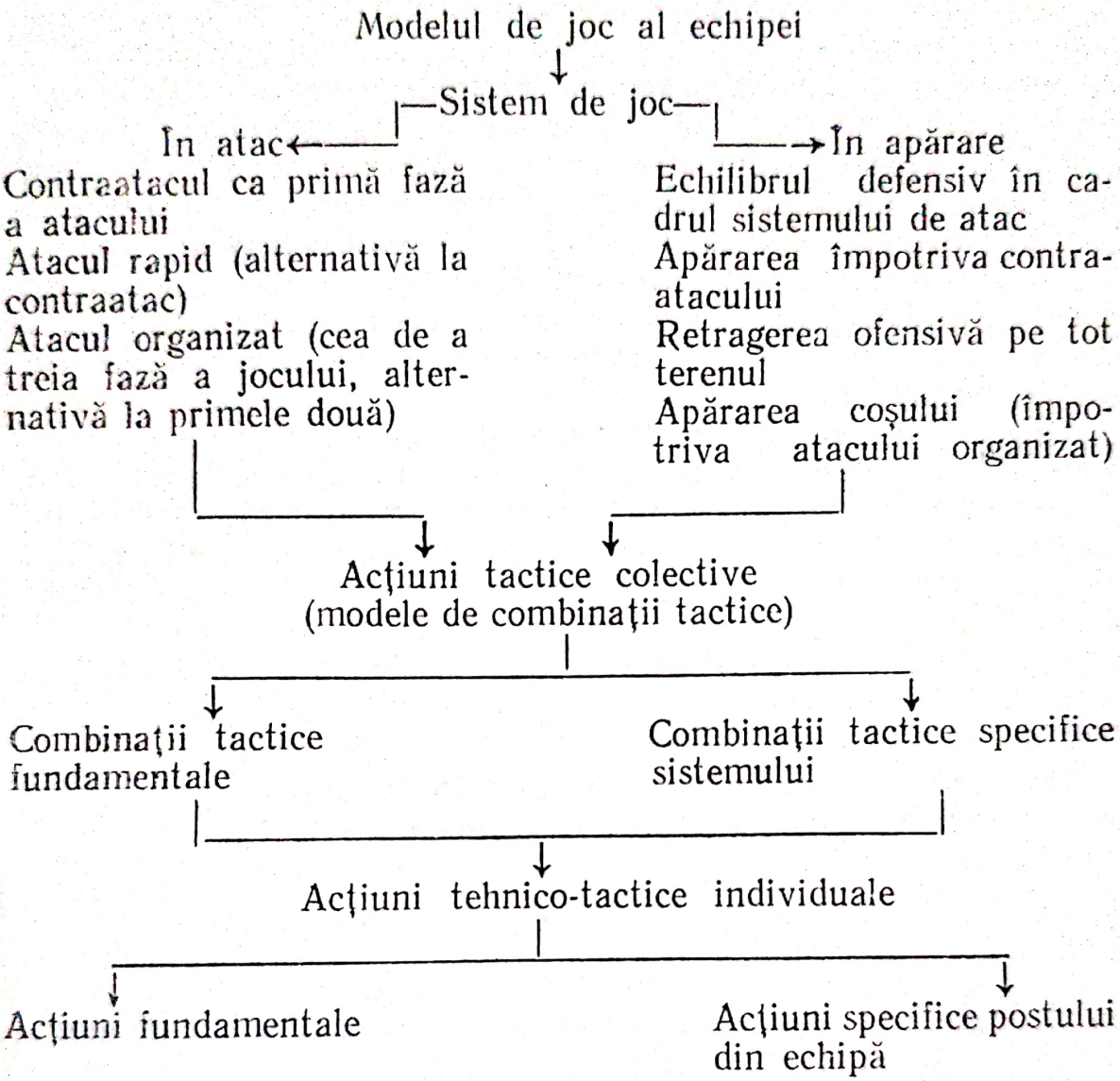
Mijloace principale

Consolidarea și perfecționarea acțiunilor de joc în cadrul relației 1 la 1 utilizînd următoarele structuri :

— schimbare de direcție — demarcaj cu sprint — prinderea mingii — oprire — pivot — aruncare la coș din săritură — recuperare ;
— idem, cu schimbarea procedeului de aruncare la coș : din alergare cu o mînă de sus, în semicîrlig, oferită, cu depășirea panoului ;
— demarcaj în adîncime — prinderea mingii — oprire — fentă (de depășire, de aruncare sau de pasă) — dribling—aruncare la coș (procedeu la alegere) — recuperare ;
— exerciții tehnico-tactice ;
— jocuri 1 la 1 ; 2 la 2 ; 3 la 3 ; 4 la 4 ; 5 la 5 cu temă tactică.

Scanned with OKEN Scanner

ELEMENTE PRIVIND METODOLOGIA PREDĂRII JOCULUI



Întrucît jocul prezintă probleme care se rezolvă în colectiv, dar pe fondul aportului individual al fiecărui jucător, se ajunge la precizarea elementelor ce stabilesc eficacitatea în raportul *jucător—echipă*. În vederea stabilirii celor mai eficiente acţiuni se utilizează modelarea activităţii atît a jucătorului, cît şi a echipei. Datorită organizării interrelaţiilor dintre acţiunile jucătorilor, modelul jocului unei echipe reprezintă mai mult decît suma valorilor celor 5 jucători prezenţi în teren (în cele două faze : atac şi apărare) ; aceasta deoarece echipa reprezintă, între altele, „un microsistem social, stabil numericeşte şi alcătuit din jucători specializaţi" (50). Din cele arătate reiese *interdependenţa* între valoarea

Scanned with OKEN Scanner

individuală și cea colectivă și totodată importanța pe care o reprezintă valoarea fiecărui component al echipei în formarea și consacrarea echipei.

Însușirea unor procedee sau acțiuni fundamentale (în etapa formării jucătorilor — cu precădere la juniori II), apoi distribuția sarcinilor de atac odată cu însușirea unor procedee sau acțiuni specifice postului (cu precădere la juniori I și la seniori) se grefează pe posibilitățile individuale determinate de nivelul dezvoltării fizice (tip somatic), ponderea dezvoltării anumitor calități motrice, calități psihice și gradul de dezvoltare a gîndirii tactice.

Raportul dintre aceste posibilități (particularități) individuale și cerințele organizării jocului colectiv, prin sisteme adaptate, impune dirijarea fiecărui jucător în acea zonă de teren în care *acțiunile sale individuale au eficiență maximă.*

Fiecare devenind „un specialist al zonei sale de lucru" (prin specializarea pe posturi) realizează o structură și o funcționalitate care asigură o eficiență optimă, în final, sistemului de joc al echipei ; dar, în primul rînd, trebuie avută în vedere aceeași eficiență optimă în orice parte a terenului, prin acțiunile fundamentale individuale pe care le posedă.

Cunoașterea tendințelor dezvoltării jocului de baschet ne ajută la stabilirea unor orientări în pregătire, pentru ca modelul de joc realizat de echipă să ducă la rezultate de confirmare.

Reiese că succesiunea priorităților în pregătirea, învățarea și perfecționarea sistemului de joc la echipă (în atac și apărare) trebuie să fie următoarea :

1. Acțiunile fundamentale — în atac și apărare : modelul fundamental — în relația 1 la 1 ;
2. Acțiunile fundamentale de 2—3 jucători ;
3. Acțiunile specifice postului în echipă (modelul „postului") :
   — în jocul fundașului ;
   — jocul extremei ;
   — jocul pivotului.
4. Acțiunile tactice colective de atac și apărare specifice sistemului.

Acțiunile fundamentale în cadrul relației 1 la 1

În atac : — acțiuni cu finalizare

— de pe loc :

— aruncare din săritură cu desprindere de pe loc ;
— aruncare din săritură cu elan cu un pas ;
— voleibolare directă pe traiectoria mingii :
  — cu o mînă ;
  — cu ambele mîini ;

Scanned with OKEN Scanner

— recuperare la aruncarea proprie—cu înscriere ; cu pasă ;
— recuperare la aruncarea coechipierului ;
— aruncare în semicîrlig cu pivot și cu pivot ofensiv-defensiv : — cu înscriere ; cu pasă.

— *din deplasare :*
— alergare — prinderea mingii — oprire într-un timp — aruncare din săritură ;
— alergare — prinderea mingii — oprire în doi timpi cu pivot ofensiv — aruncare din săritură ;
— alergare — prinderea mingii — oprire într-un timp — pivot defensiv — aruncare din săritură (cu evitare) — cu depărtare de adversar ;
— alergare — prinderea mingii — oprire — fentă aruncare — aruncare din săritură ;
— alergare — prinderea mingii — oprire — fentă aruncare — un dribling — oprire — aruncare din săritură ;
— alergare — prinderea mingii — oprire — fentă aruncare — fentă depășire — un dribling — oprire — aruncare din săritură ;
— alergare — prinderea mingii — dribling — aruncare cu o mînă din deplasare (pătrunderea) ;
— alergare — prinderea mingii — oprire — fentă aruncare — fentă pasă — fentă depășire — dribling — oprire — fentă aruncare — aruncare (depășirea).

— *acțiuni fără finalizare :*
— ieșire la minge — prindere — oprire — pivot — pasă ;
— ieșire la minge — prindere — oprire — dribling — oprire — pasă ;
— ieșire la minge — prindere — oprire — pivot — dribling — pasă ;
— alergare — prinderea mingii — pasă din alergare ;
— alergare — prinderea mingii — dribling — pasă —alergare ;
— alergare — săritură cu prinderea mingii — aterizare — oprire — pasă ;
— alergare — săritură pasă din voleu.

— *în apărare :*
— poziție fundamentală corectă (medie către joasă cu genunchii accentuat îndoiți și lucru activ de brațe) ;
— plasament corect și în funcție de sarcinile pe care le are de îndeplinit în sistemul de apărare folosit de echipă :

Scanned with OKEN Scanner

— anticipat în funcție de locul adversarului față de minge și panou, urmărind :
— interceptarea mingii ;
— scoaterea atacantului din zonele periculoase ale coșului și împiedicarea de a ocupa poziții favorabile de acționare și finalizare ;
— intervenții regulamentare la minge prin :
— scoaterea mingii din dribling ;
— oprirea din dribling ;
— ținerea mingii ;
— smulgerea mingii ;
— capac ;
— participare la urmărirea mingii la panou.

Considerăm că aceste acțiuni fundamentale în relația 1 la 1 constituie ABC-ul jocului și corespund, în primul rînd, etapei de învățare, dar și etapei de consolidare și perfecționare a sistemului de joc al echipei.

Acțiunile specifice postului în echipă

Oricare ar fi sistemul de atac al unei echipe — în cadrul lui — raportat la locul în teren și la sarcinile ce-i revin — întîlnim următoarele posturi :

— fundaș — ofensiv — defensiv
— extremă (aripă sau jucător colț)
— pivot
— centru
— pivot-centru (dublă specializare).

Jucătorul fundaș (în cadrul sistemului de atac) ocupă în timpul atacului pozițional zona de teren dintre linia de centru și linia de aruncări libere. Avînd în atac o zonă mare de acțiune el participă direct la conducerea și orientarea jocului în atac.

Fundașii își împart sarcinile în raport de particularitățile lor individuale. Unul va avea neapărat rolul de conducător de joc, înclinație spre care se face remarcat încă din primele antrenamente-lecții-ore de învățare a organizării jocului în atac. De asemenea, unul dintre fundași va participa cu precădere la acțiunile ofensive, impunîndu-se prin eficacitate și clarviziune. Celălalt fundaș, deși își poate aduce contribuția la acțiunile ofensive, are sarcini defensive — fiind jucătorul care asigură echilibrul defensiv al echipei în situația de pierdere a mingii.

Alegerea fundașului ofensiv sau defensiv se face prin impunerea personalității sale preferențiale în cadrul evoluției echipei. În același timp, ca o consecință a pregătirii și evoluției sale în

Scanned with OKEN Scanner

meciuri, fundașul — conducătorul de joc — poate deveni și căpitanul echipei.

Fundaș

Jucătorul fundaș este posesorul unui mare bagaj de cunoștințe, comune oricărui jucător de cîmp, care joacă cu fața spre coș:

mișcare în teren:

— trebuie să cunoască la perfecție demarcajul cu sau fără ajutorul coechipierilor;

jocul în atac:

— să fie un foarte bun mînuitor de minge (prindere–pasă–aruncare), de preferință ambidextru;

— să știe să arunce la coș din mare viteză și din poziții variate în luptă cu adversari direcți (în special în finalizarea contraatacului);

— să posede driblingul cu mîna stîngă, cu dreapta, protejat, cu schimbări de direcție și ritm, *fără să privească mingea;*

— să aibă o *bună precizie* în aruncările la coș de la semidistanță și distanță;

— să *cunoască complexul:* fentă de aruncare — fentă de depășire — dribling — oprire — aruncare la coș din săritură în jurul spațiului de 3 secunde;

— să știe să joace eficient în situațiile de 1 la 1, folosind cu precădere aruncările din săritură și depășirile dreapta-stînga;

— să posede fente de pase sau aruncări la coș, cu ajutorul cărora își va pune în poziție de atac coechipierii;

— să știe să folosească blocajul defensiv pentru urmărire sau recuperare în situația în care se află în zona apropiată a coșului.

jocul în apărare:

— să posede un bun joc de picioare care să-l ajute în marcajul atacanților adverși, în dirijare pe mîna neîndemînatică sau în ajutorul coechipierului la dublaj (marcaj dublu-capcana);

— să folosească smulgerea, scoaterea mingii din dribling de la adversarul lui la alt coechipier, intercepția, urmărirea;

— să știe să blocheze prin capac aruncările adversarilor de talie apropiată în condiții de aruncare la coș;

participarea la acțiunea tehnico-tactică colectivă (în grup de 2—3 jucători):

— să fie „motorul" în trecerea rapidă a echipei din apărare în atac, cu pase sau dribling;

— să cunoască la perfecție finalizarea în situații de atac în depășire numerică (2—1; 3—1; 3—2 etc.), el fiind acela care de obicei începe momentul pasei decisive (angajării) coechipierului cel mai bine demarcat, acțiunea individuală etc.;

Scanned with OKEN Scanner

— să asigure ocuparea dispozitivului și pregătirea atacului poziţional ;

— să dirijeze atacul *astfel, încît în permanenţă în circulaţia de jucători să existe un echilibru de aşezare* prin ocuparea întregului front de atac ;

— să ştie, din proprie iniţiativă sau la indicaţia antrenorului, să dirijeze atacul mai mult pe o parte sau pentru a fi finalizat de un anume jucător, fără ca adversarul să observe, pentru a-şi lua măsurile de apărare ;

— să vegheze asupra *echilibrului defensiv* în mod permanent ;

— să aleagă *cel mai bun ritm* în dirijarea atacului, în raport de : adversari, coechipieri, timp, scor, teren etc. ;

— să iniţieze *acţiuni eficiente de colaborare* (combinaţii) cu celelalte posturi : acţiuni de 2—3 jucători, „dă şi du-te", blocaj şi ieşire din blocaj, încrucişare, dublaje ;

— să fie *tactician* în diferite momente de joc, inclusiv la fazele fixe, dirijînd acţiunile prin cuvinte, semnale cu mîna sau degetele, depăşiri în anumite zone sau diferite locuri şi poziţii de reţinere a mingii ;

Colaborarea jucătorului fundaş cu ceilalţi jucători din echipă :

— fundaş — fundaş ;
— fundaş — extremă ;
— fundaş — pivot sau centru ;
— fundaş — fundaş — extremă ;
— fundaş — pivot (centru — extremă) ;
— fundaş — fundaş — pivot (centru).

Relaţia fundaş—fundaş (fig. 277—284, a—h) :

— „dă şi du-te" (fig. 277) ;
— blocaj — pivot (fig. 278) ;

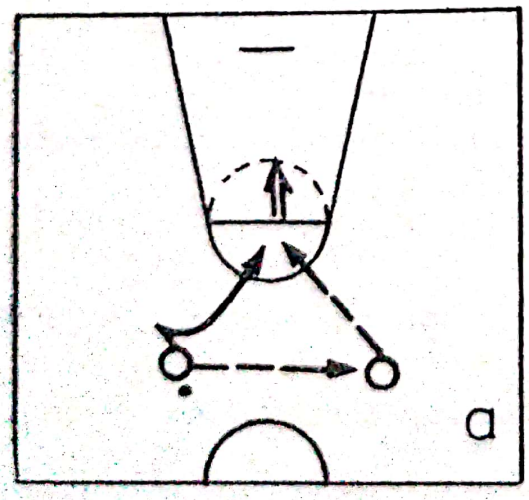


Fig. 277

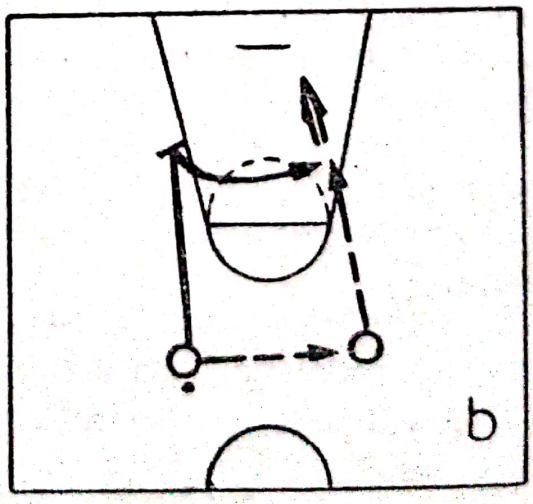


Fig. 278

Scanned with OKEN Scanner

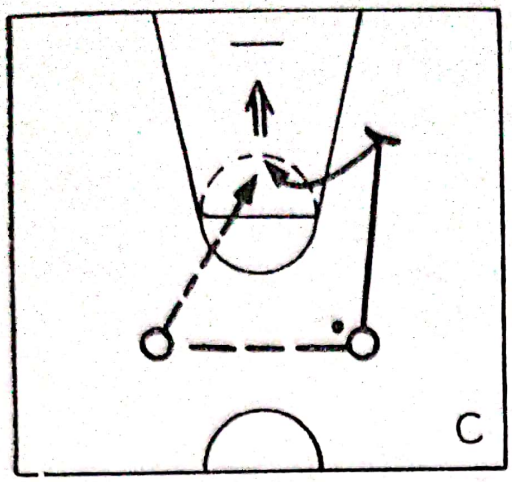


Fig. 279

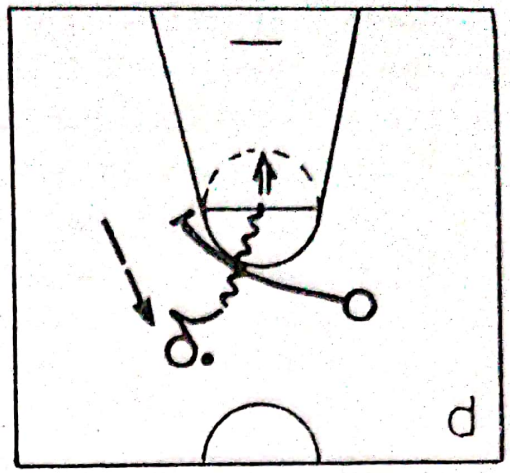


Fig. 280

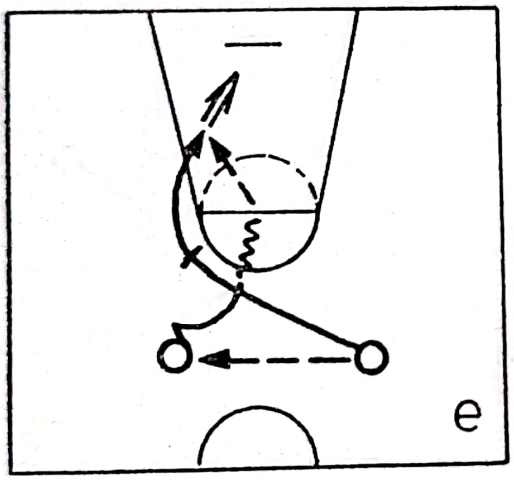


Fig. 281

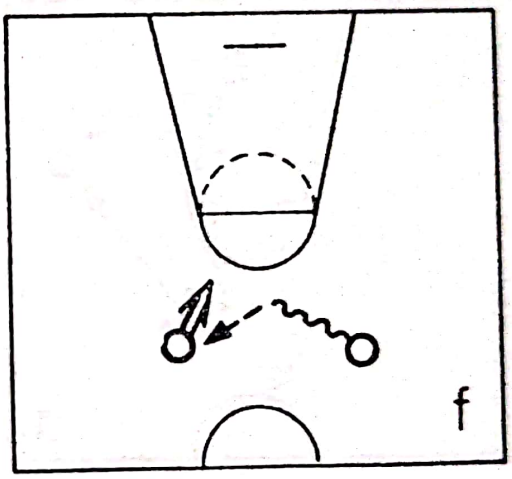


Fig. 282

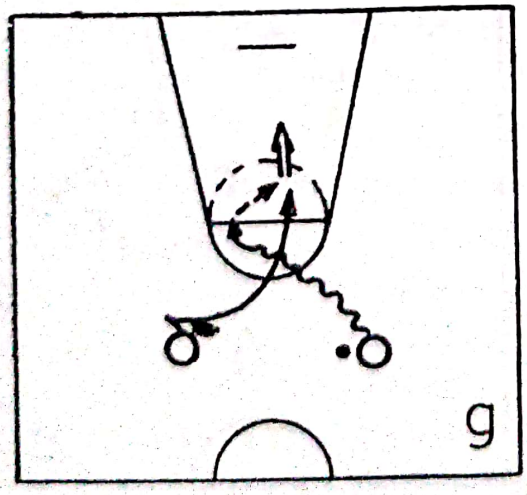


Fig. 283

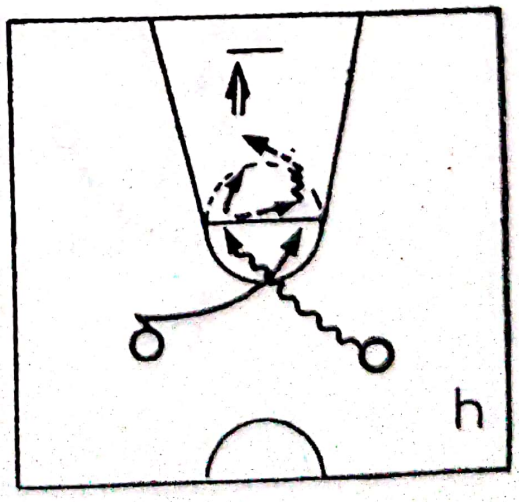


Fig. 284

Scanned with OKEN Scanner

— blocaj extremă — plecare (fig. 279);
— blocaj fundaș — față (fig. 280);
— blocaj — plecare (fig. 281);
— dribling — paravan (fig. 282);
— încrucișare în doi cu dribling (fig. 283);
— încrucișare cu dribling (fig. 284).

Relația fundaș — extremă (fig. 285—292, a—h):
— „dă și du-te" (fig. 285);
— blocaj — plecare (fig. 286);
— blocaj — plecare — angajare (fig. 287);
— angajare — plecare — blocaj (fig. 288);

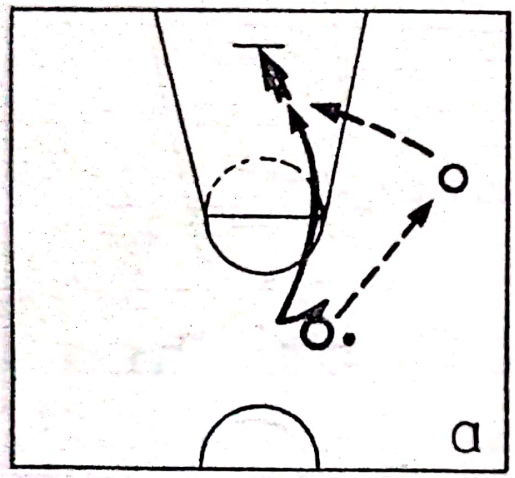


Fig. 285

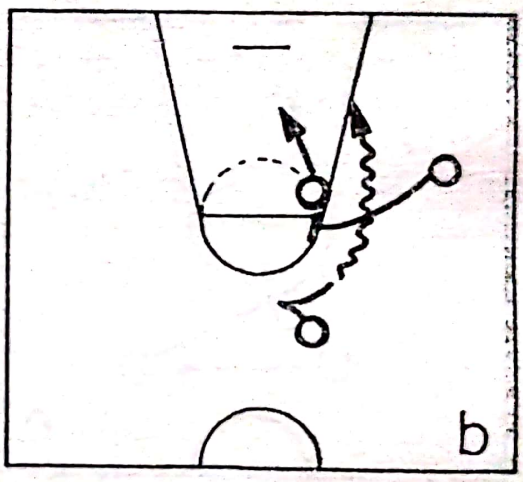


Fig. 286

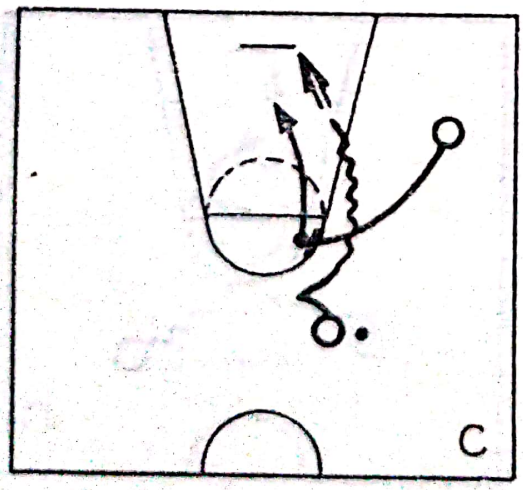


Fig. 287

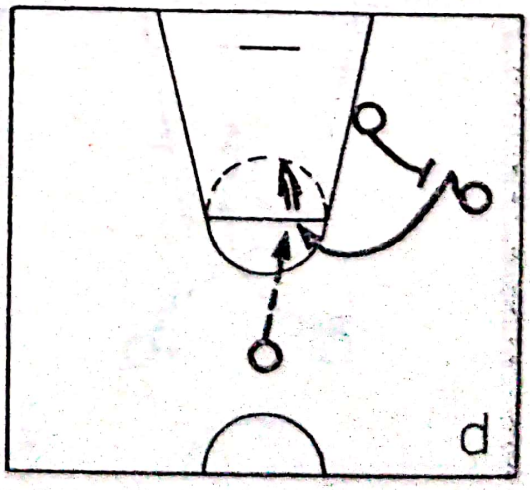


Fig. 288

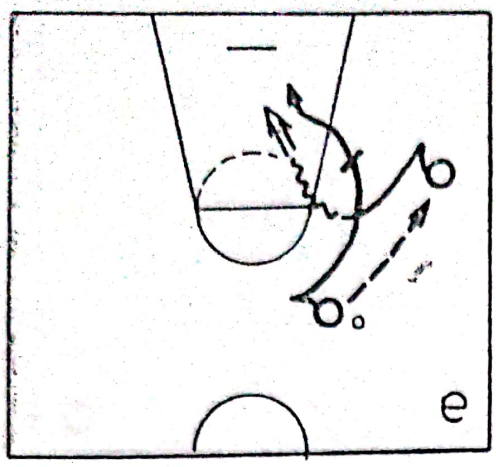


Fig. 289

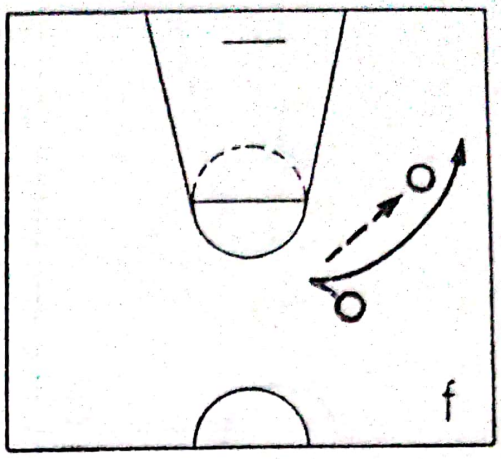


Fig. 290

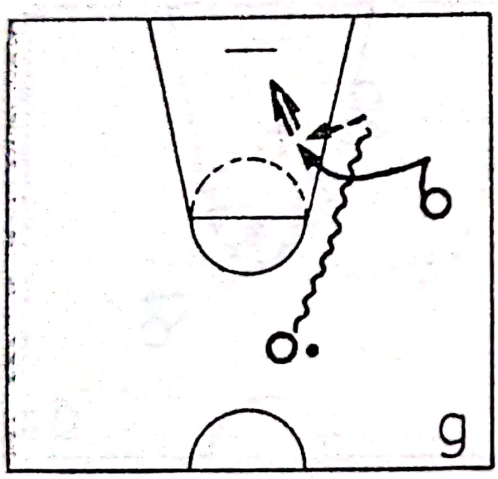


Fig. 291

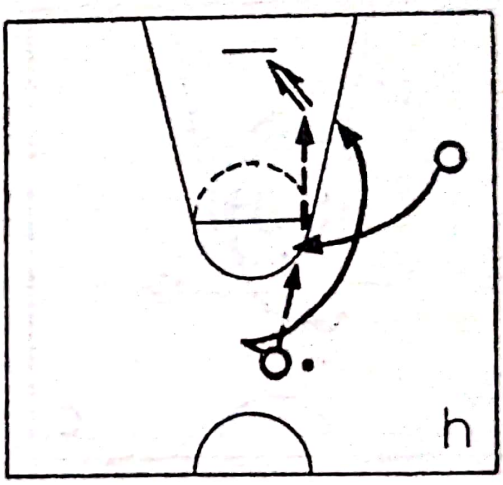


Fig. 292

— blocaj extremă — ieșire blocaj (fig. 289);
— paravan — aruncare din paravan (fig. 290);
— încrucișare în doi cu mingea (fig. 291);
— încrucișare pe apariția extremei (fig. 292).

Relația fundaș — pivot (centru) (fig. 293—298, a—f):

— pătrundere (fig. 293);
— „dă și du-te" (fig. 294);
— încrucișare simplă (fig. 295);
— încrucișare cu paravan (fig. 296);
— blocaj — plecare (fig. 297);
— încrucișare cu blocaj — paravan (fig. 298).

Scanned with OKEN Scanner

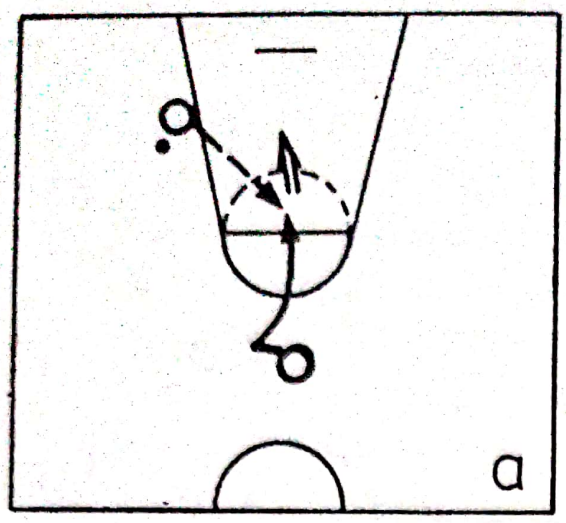


Fig. 293

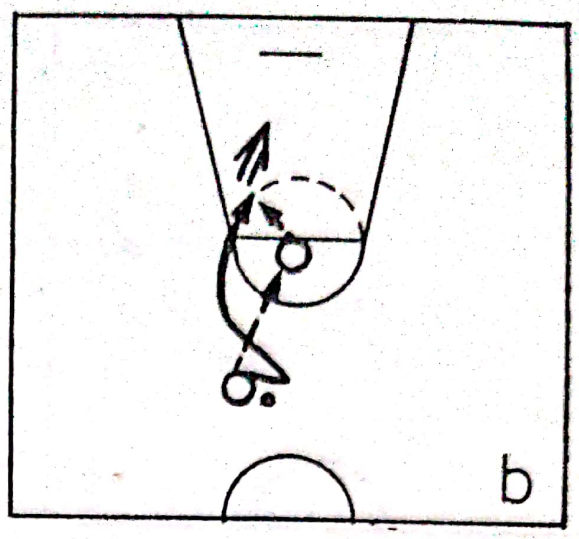


Fig. 294

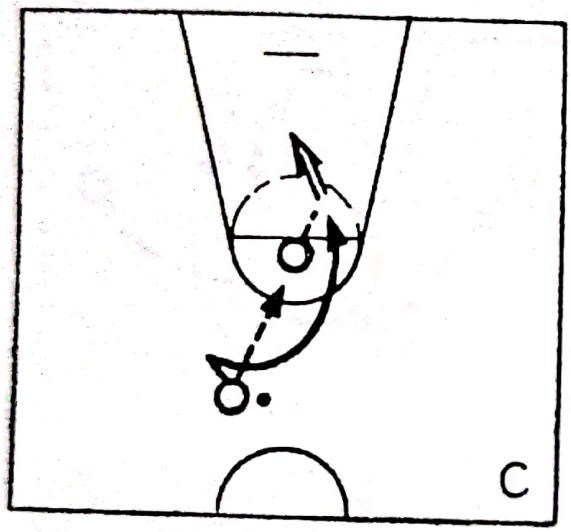


Fig. 295

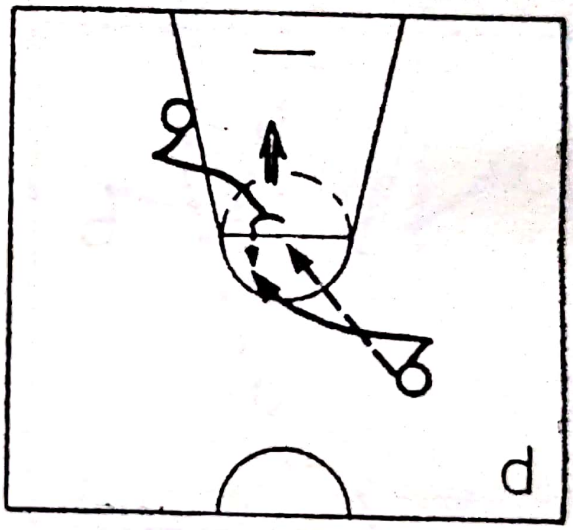


Fig. 296

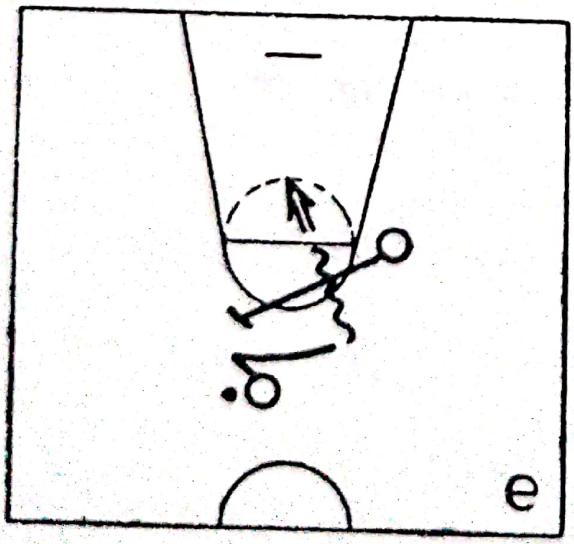


Fig. 297

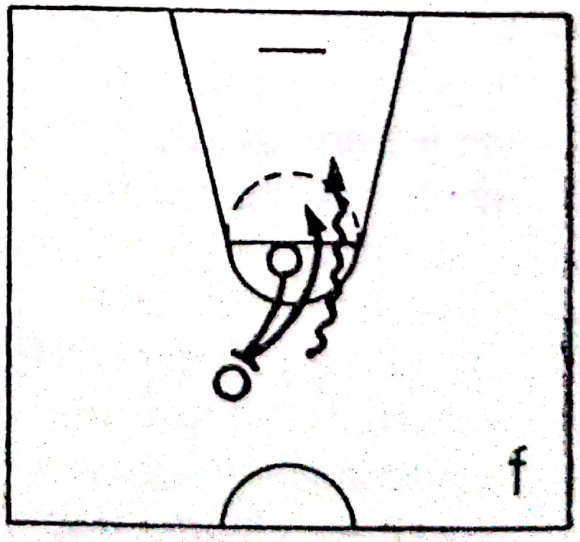


Fig. 298

Scanned with OKEN Scanner

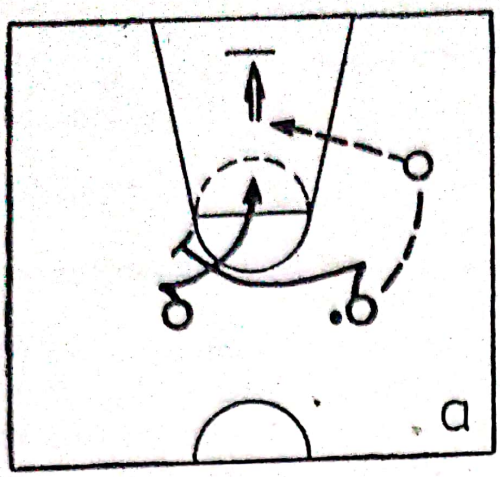


Fig. 299

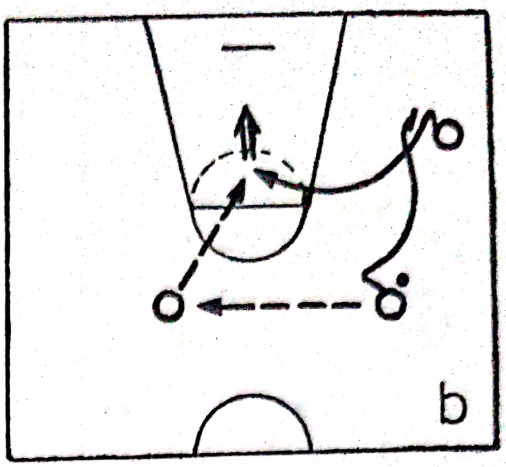


Fig. 300

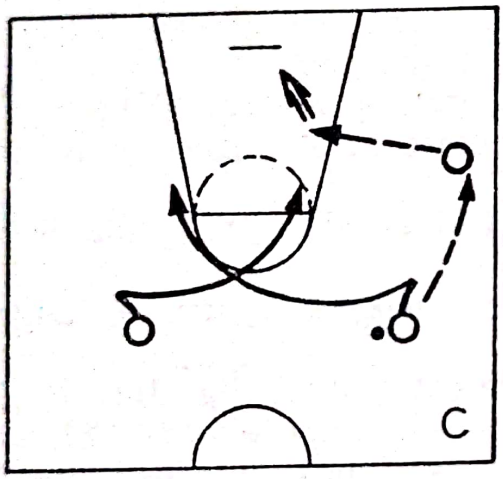


Fig. 301

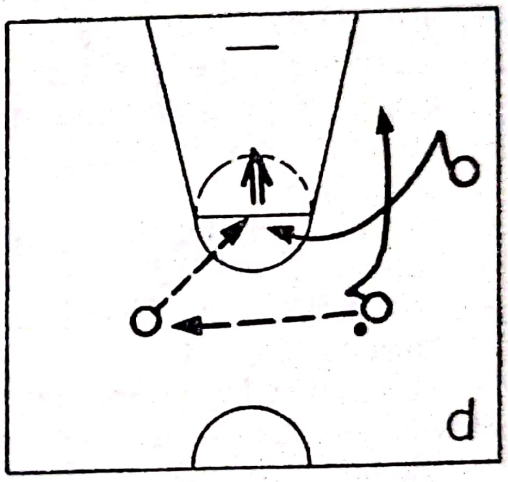


Fig. 302

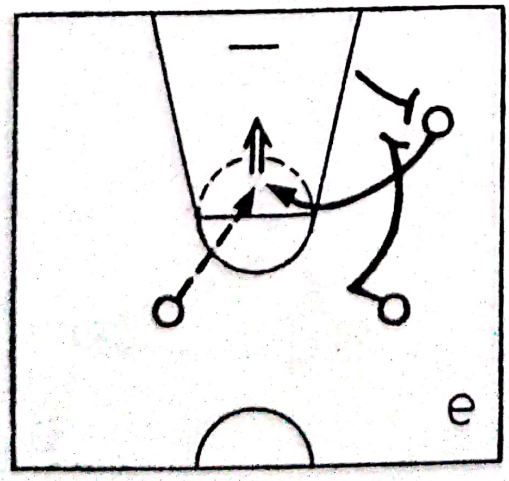


Fig. 303

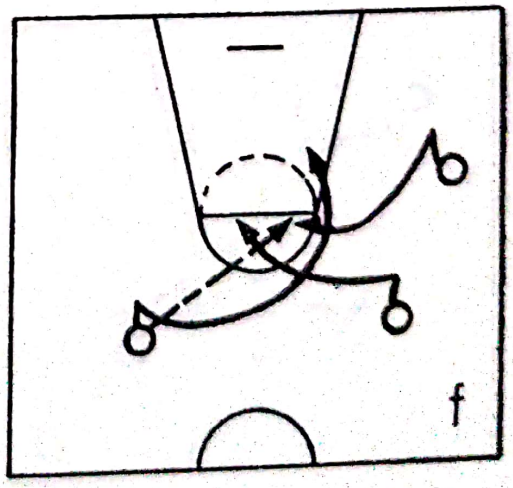


Fig. 304

Scanned with OKEN Scanner

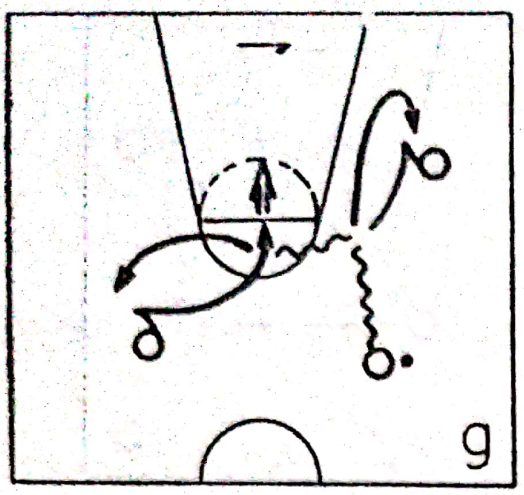


Fig. 305

Relația fundaș — fundaș — extremă (fig. 299—305, a—g):
— blocaj din 3 în partea opusă mingii (fig. 299);
— blocaj fundaș — extremă în 3 (fig. 300);
— încrucișare în 2 și angajare extremă (fig. 301);
— încrucișare fundaș cu extremă și angajare fundaș (fig. 302);
— blocaj dublu și angajare (fig. 303);
— încrucișare dublă prin apariția extremei pe post de centru (fig. 304);
— circulație de 8 în 3 bazată pe încrucișări succesive (fig. 305).

Relația fundaș — fundaș — pivot (centru) (fig. 306—311, a—f):
— încrucișare pe jucător pivot (fig. 306);
— aruncare pe paravanul jucătorului pivot (fig. 307);
— angajare pivot blocaj — plecare cu angajarea unui fundaș (fig. 308);
— blocajul fundașului la pivot și angajarea pivotului de către fundaș (fig. 309);
— încrucișare cu blocaj între fundaș și centru — angajare fundaș (fig. 310);
— blocaj fundaș și angajare de către pivot (fig. 311).

Relația fundaș — pivot (centru) — extremă (fig. 312—322, a—k):
— blocaj extremă la fundaș — pivotul angajează fundașul (fig. 312);
— blocaj pivot — extrema angajează fundașul (fig. 313);

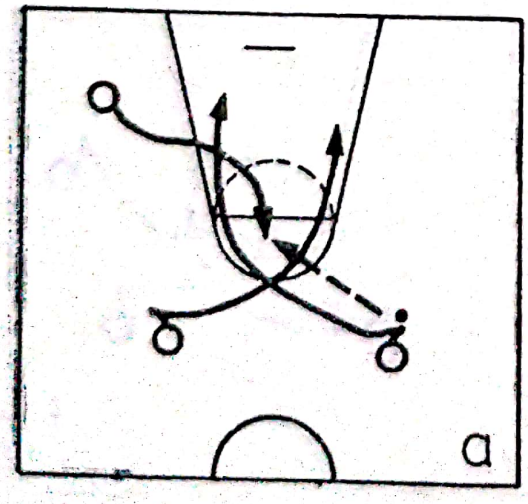


Fig. 306

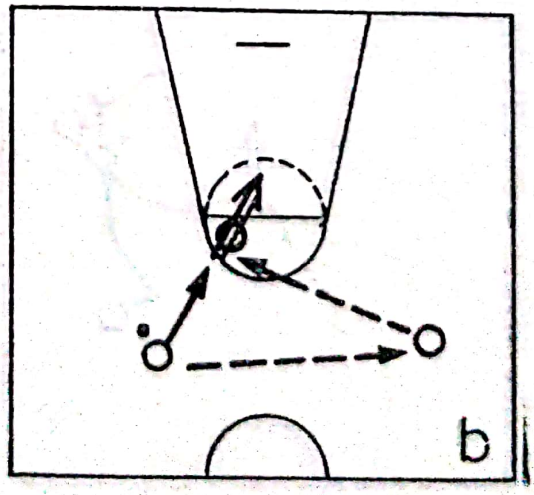


Fig. 307

Scanned with OKEN Scanner

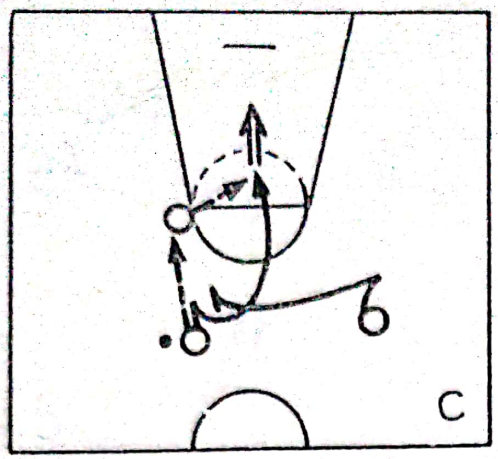


Fig. 308

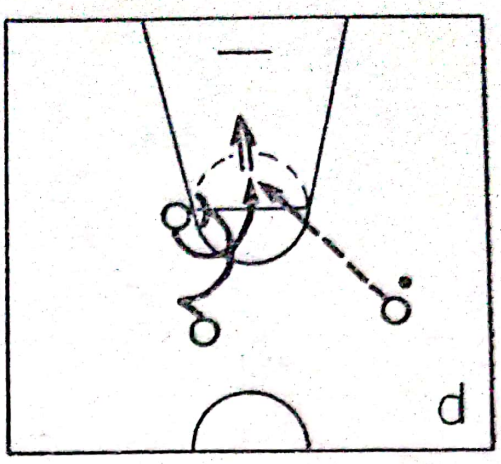


Fig. 309

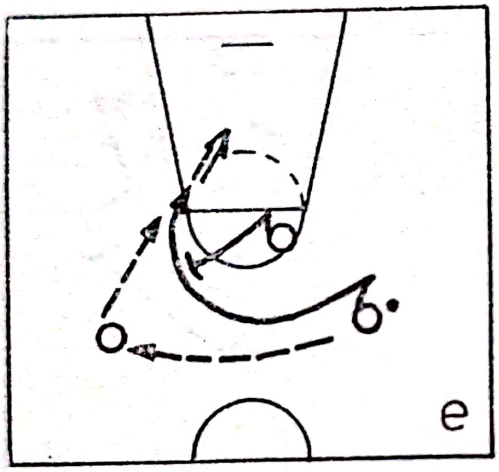


Fig. 310

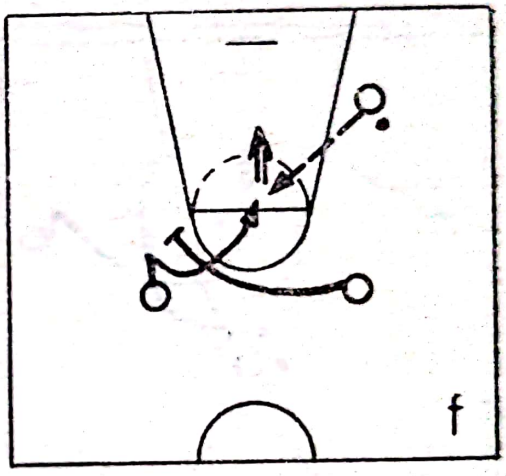


Fig. 311

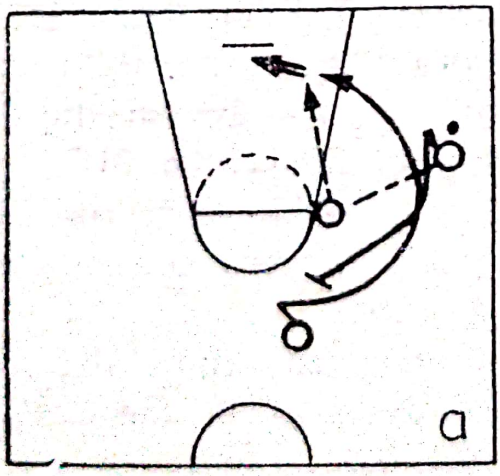


Fig. 312

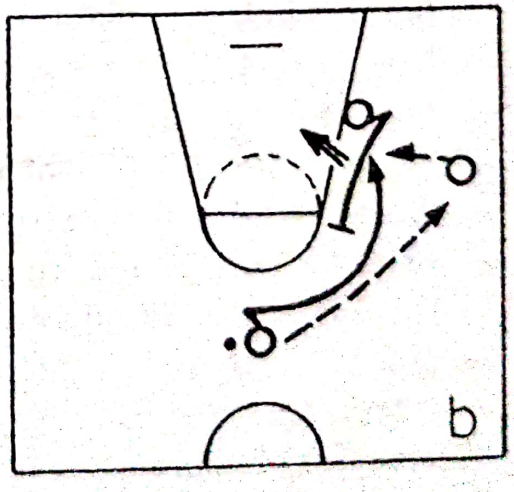


Fig. 313

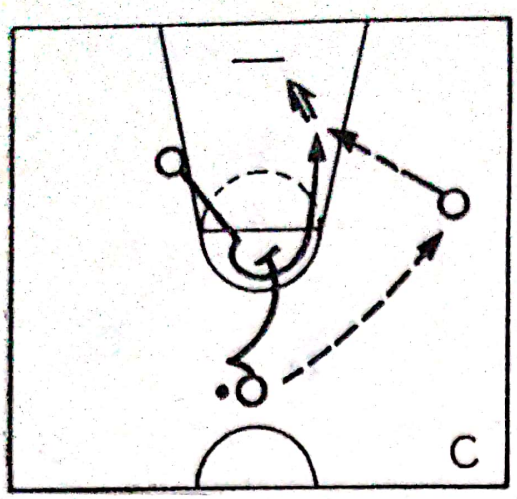


Fig. 314

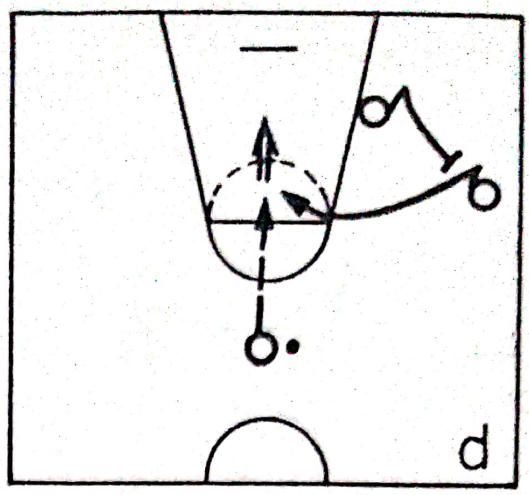


Fig. 315

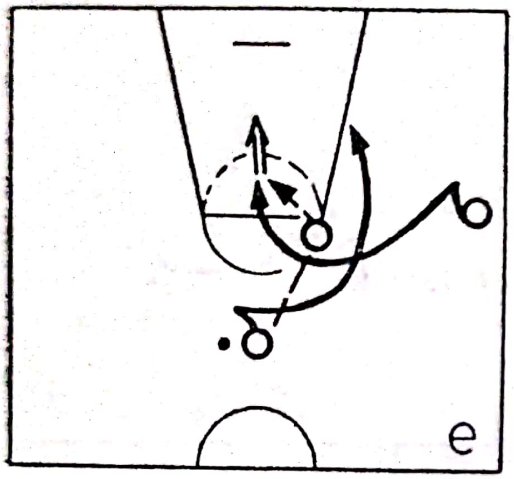


Fig. 316

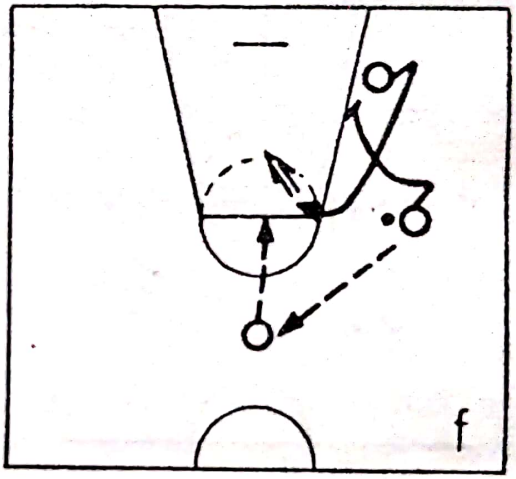


Fig. 317

— blocaj fundaș — pivotul angajează extrema (fig. 314);
— blocaj pivot — extrema angajează fundaș (fig. 315);
— încrucișare dublă pe centru, fundaș — extremă (fig. 316);
— blocaj extremă — pivot angajează fundaș (fig. 317);
— blocaj fundaș — extremă angajează centru (fig. 318);
— extremă în tandem cu pivotul, se demarcă și aruncă la coș din paravan pivot (fig. 319);
— blocaj extremă — fundaș angajează centru (fig. 320);
— traversare pe sub panou, paravan pivot — angajează fundaș (fig. 321);
— pătrunderi extremă — partea opusă centru (fig. 322).

Scanned with OKEN Scanner

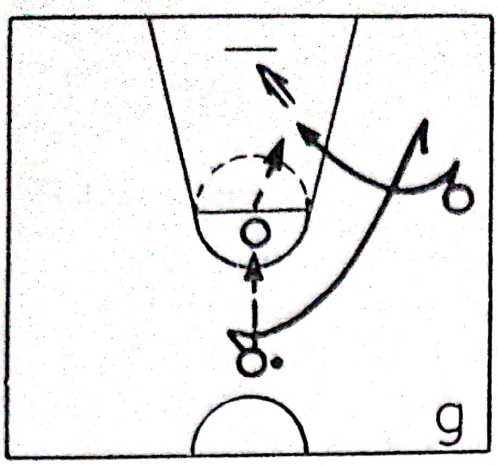


Fig. 318

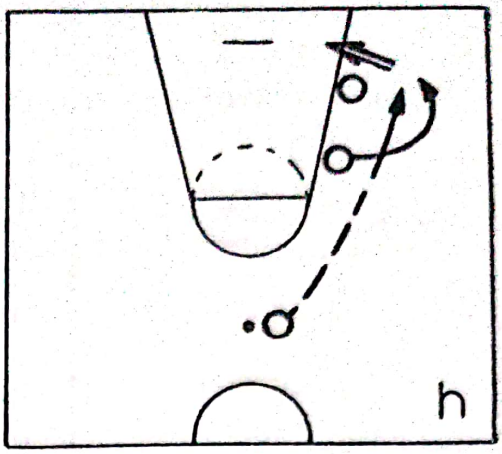


Fig. 319

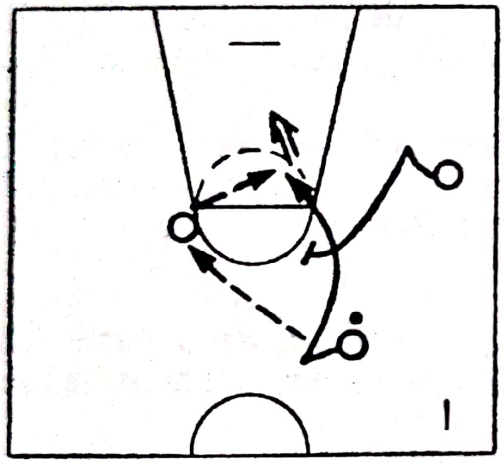


Fig. 320

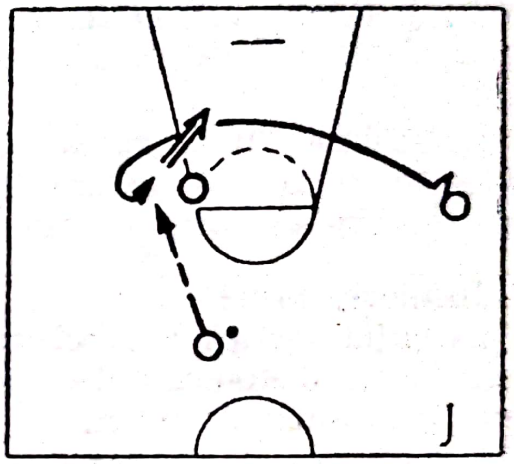


Fig. 321

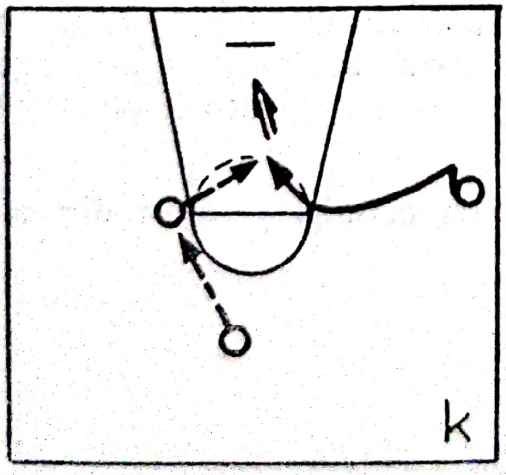


Fig. 322

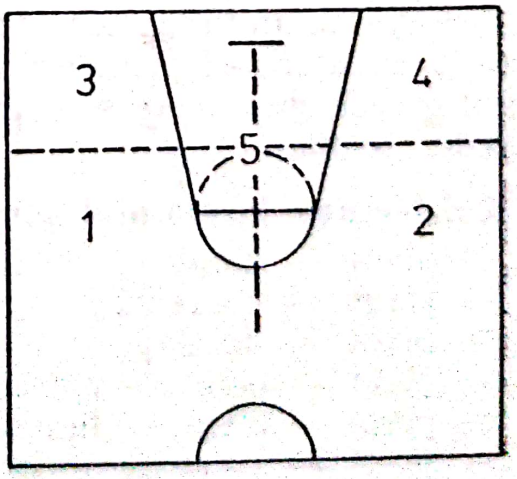


Fig. 323

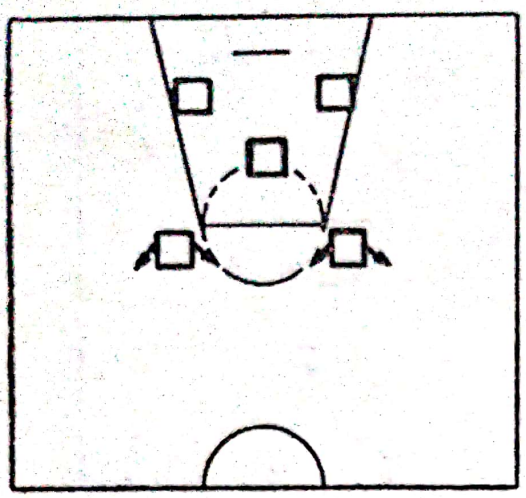


Fig. 324

Zonele de acțiune a jucătorului specializat pe postul de fundaș (fig. 323 — în atac și fig. 324 — în apărare).

Jucătorii fundași ocupă în timpul atacului pozițional zona de teren dintre linia de centru și linia de aruncări libere (pozițiile 1 și 2) și ocazional, în funcție de circulația jucătorilor și a mingii, circulă prin pozițiile 3—5—4.

În apărare, locul ocupat de fundași depinde de zona apărării proprii. Astfel, în apărarea om la om, marcînd un jucător advers de talie și valoare apropiate, nu putem delimita o zonă de acțiune, aceasta depinzînd de circulația adversarului în sistemul de atac advers.

În schimb, în apărarea pe zonă (clasică sau presing) locul jucătorului fundaș — ca urmare a taliei și a calităților motrice (viteză — îndemînare) — este în prima linie, în față.

Jucătorul pivot

Evoluția tactică a baschetului actual, pe de o parte, iar pe de altă parte metodica antrenamentului modern au necesitat reconsiderarea noțiunii de pivot.

Întrucît jocul pivotului este expus într-un capitol special, textul acestui subcapitol se va limita la prezentarea unor aspecte care nu sînt cuprinse în capitolul respectiv.

Prima problemă care se ridică în pregătirea jucătorilor pivoți este selecția și inițierea lor. În procesul învățării jocului, după perioada învățării elementelor de bază, se trece la desfășurarea jocului global, după care se adaugă noi cunoștințe și perfecționări de ordin tehnic.

Colaborarea jucătorului pivot cu ceilalți jucători din echipă

— pivot — pivot ;
— pivot — extremă ;
— pivot — fundaș ;
— pivot — pivot — extremă ;
— pivot — pivot — fundaș ;
— pivot — extremă — fundaș ;
— pivot — fundaș — extremă.

Scanned with OKEN Scanner

Colaborare pivot — pivot (fig. 325—347, a—v) :

— acțiuni de tandem apropiat cu colaborare între cei doi pivoți în afara și înăuntrul spațiului de 3 secunde (fig. 325—329, a—e) ;

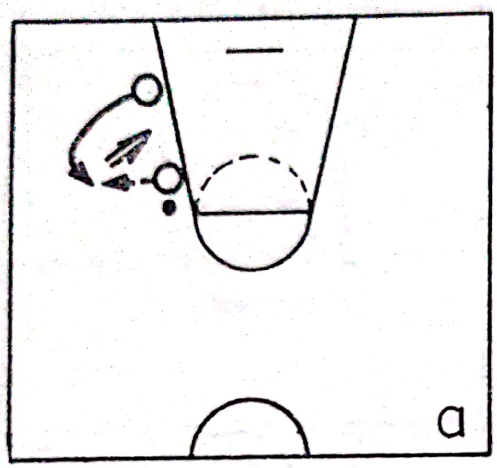


Fig. 325

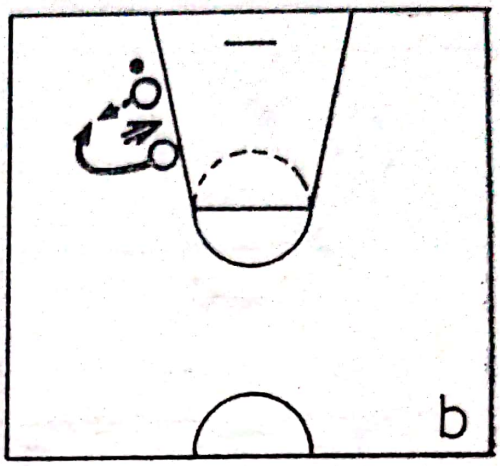


Fig. 326

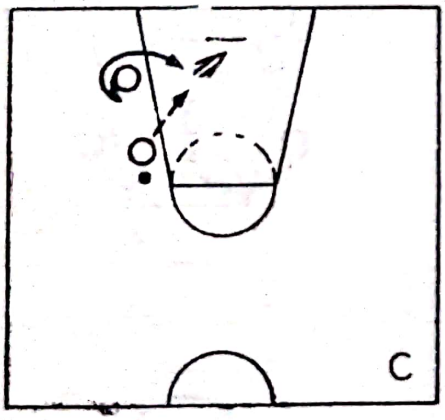


Fig. 327

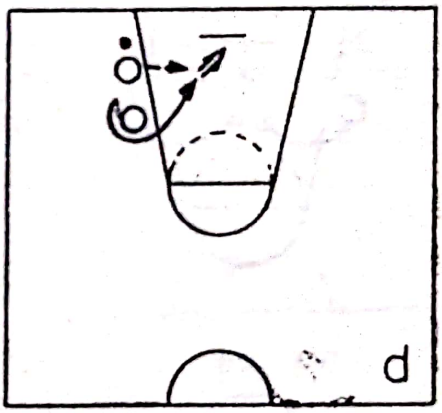


Fig. 328

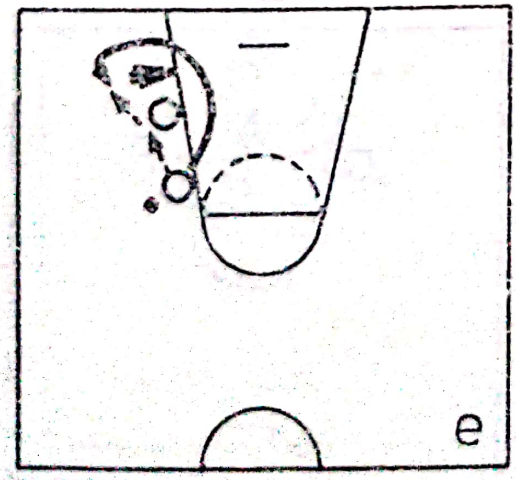


Fig. 329

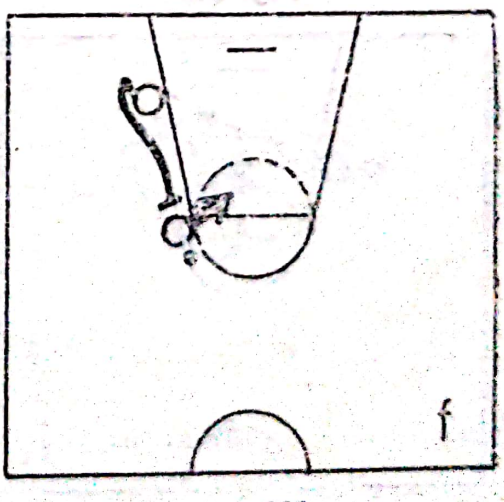


Fig. 330

— cuplul (tandem) depărtat pe aceeași parte a panoului cu acțiuni de blocaj — plecare între cei doi pivoți (fig. 330—332, f—h);
— cuplul (tandem) de o parte și de alta a panoului și colaborare prin dublaj ofensiv-defensiv și blocaj (fig. 333—340, i—p).

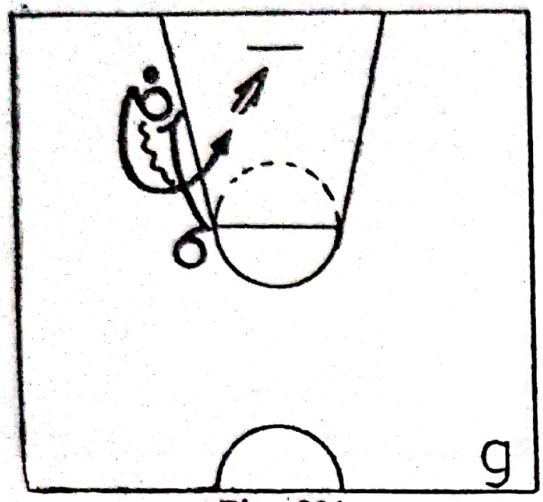


Fig. 331

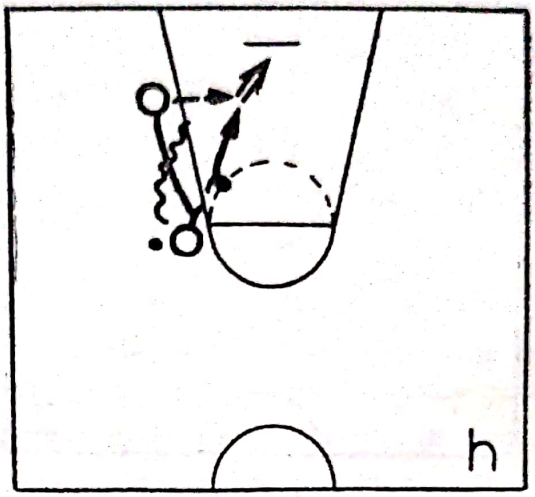


Fig. 332

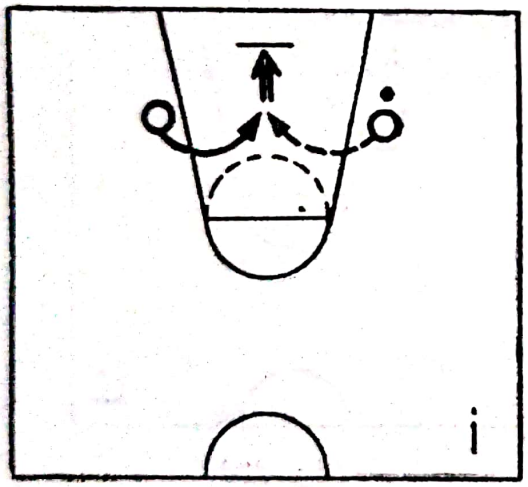


Fig. 333

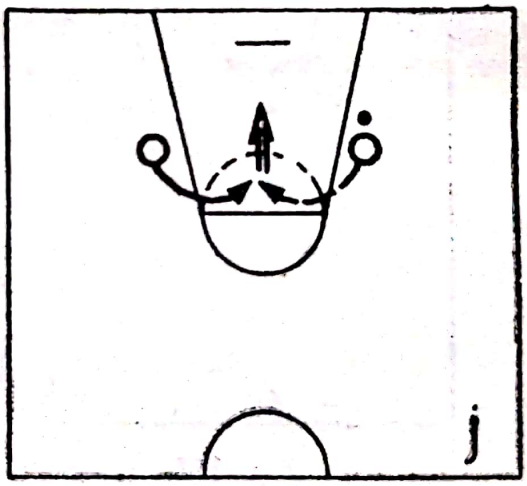


Fig. 334

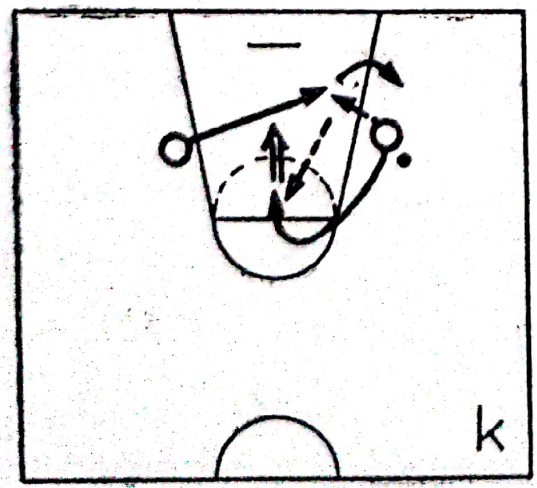


Fig. 335

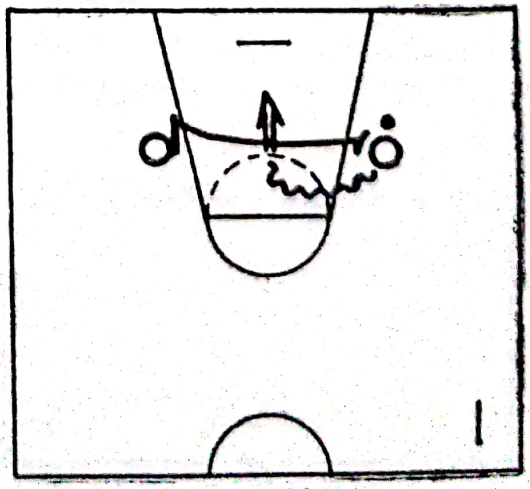


Fig. 336

Scanned with OKEN Scanner

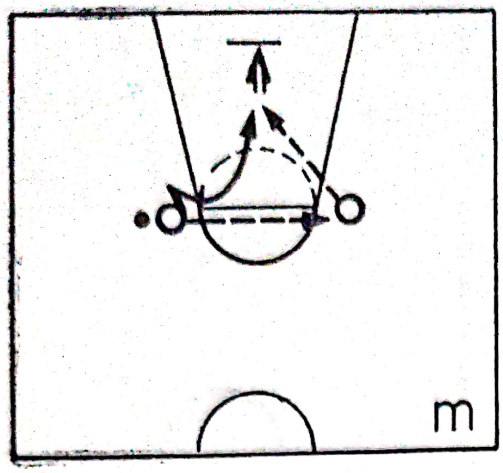


Fig. 337

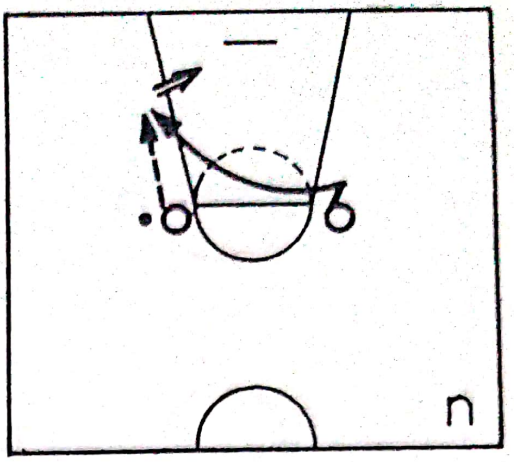


Fig. 338

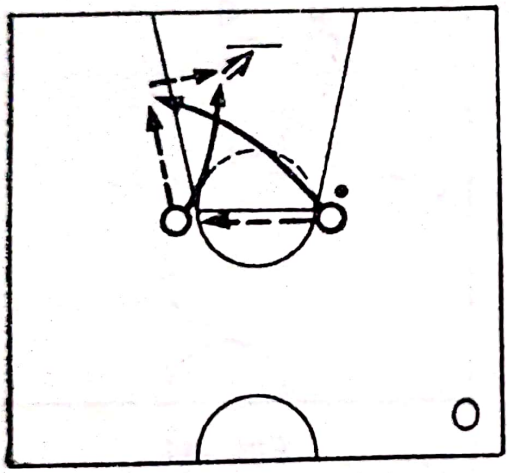


Fig. 339

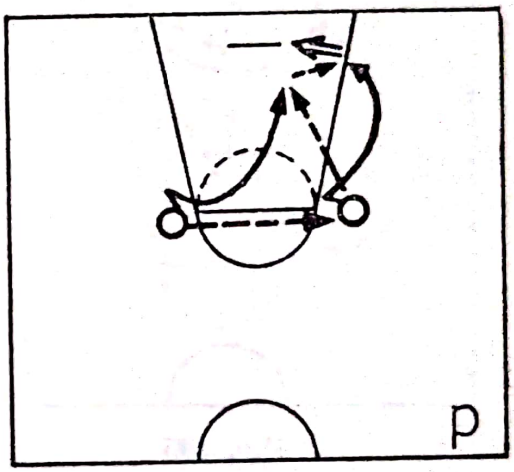


Fig. 340

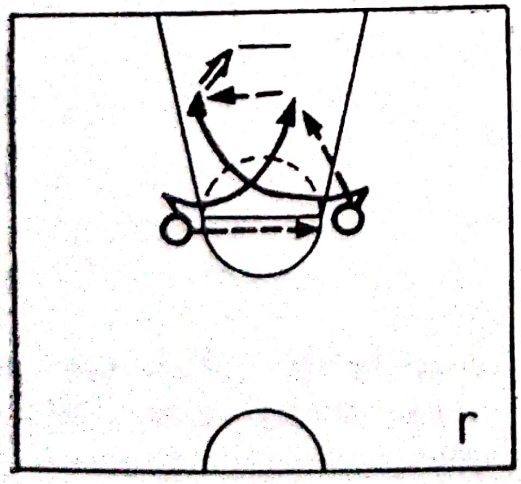


Fig. 341

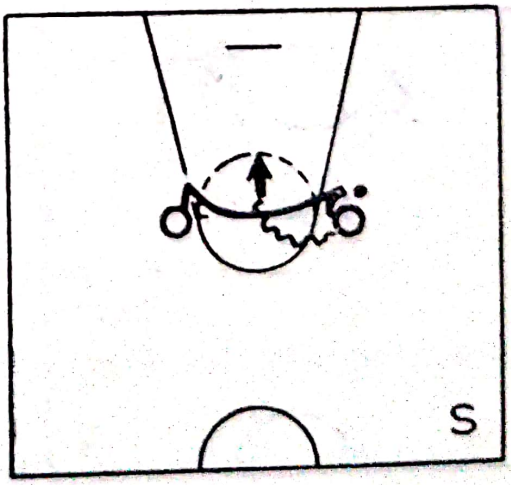


Fig. 342

Scanned with OKEN Scanner

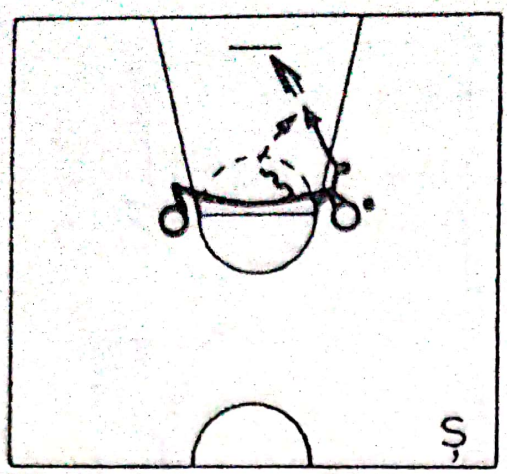


Fig. 343

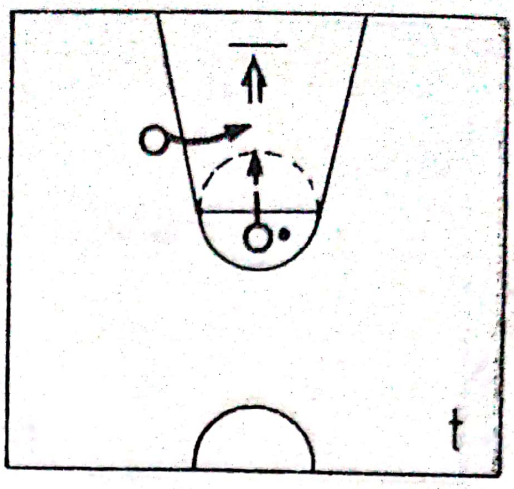


Fig. 344

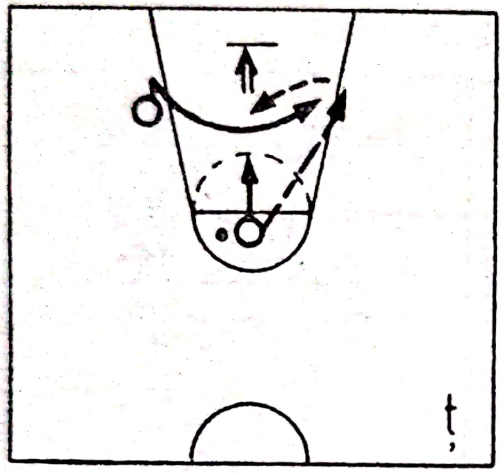


Fig. 345

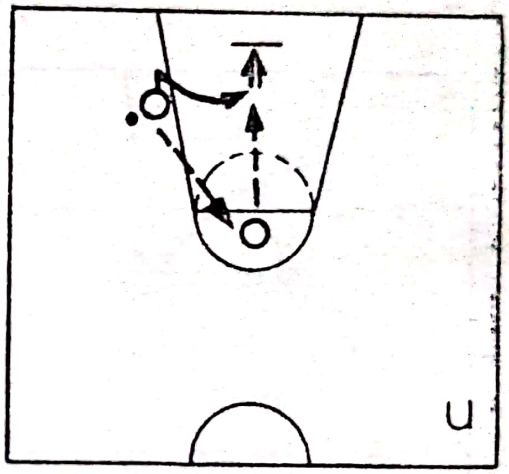


Fig. 346

Colaborare jucători pivoți, așezare de o parte și de alta a liniei de aruncări libere (doi centri) (fig. 341—343, r—ș).

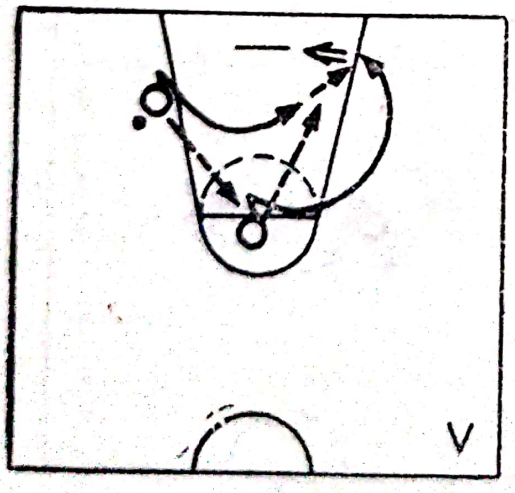


Fig. 347

Colaborare jucător pivot cu *jucător centru* (fig. 344—347; t—v).

Colaborare pivot — extremă (fig. 348—361, a—o):

— pivot — extremă pe aceeași parte, angajează extrema (fig. 348);
— pivotul angajează extrema (fig. 349);
— apariția pivotului din partea opusă mingii (fig. 350);
— „dă și du-te", extremă — pivot — extremă (fig. 351);

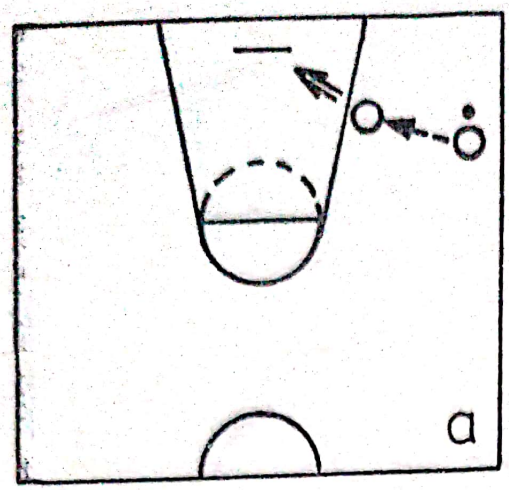


Fig. 348

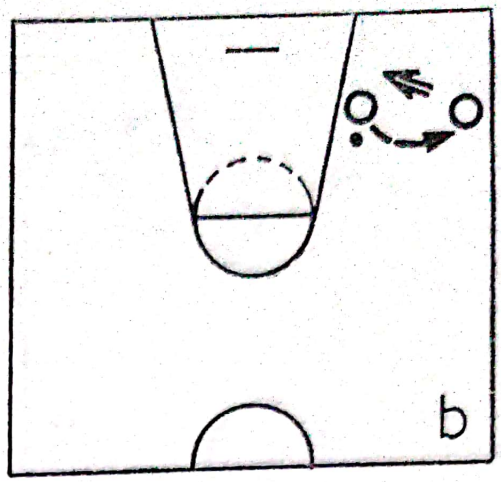


Fig. 349

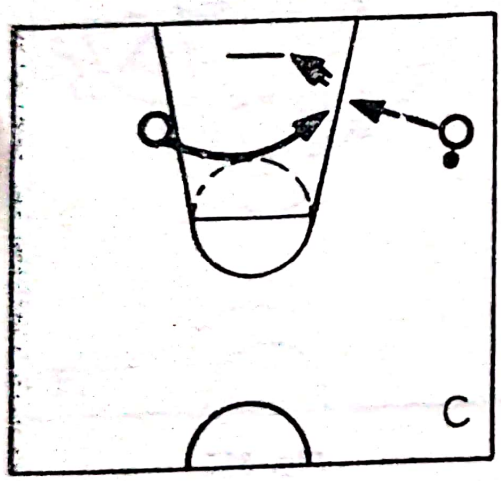


Fig. 350

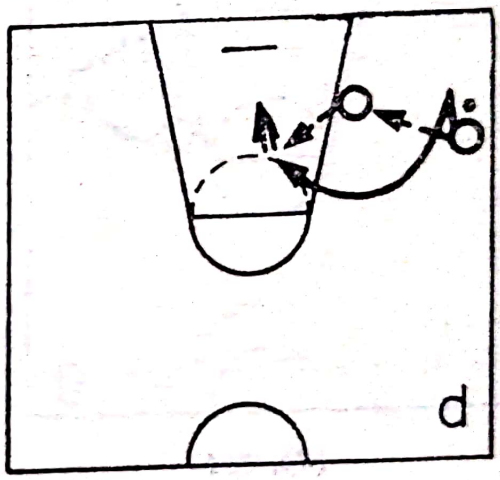


Fig. 351

— apariţia pivotului din partea opusă mingii : „dă şi du-te“, extrema finalizează (fig. 352) ;
— „dă şi du-te“, extrema prin tuşă (fig. 353) ;
— blocajul pivotului la extremă (fig. 354) ;
— blocajul centrului la extremă (fig. 355) ;
— centru angajează extrema (fig. 356) ;
— pivotul din partea opusă angajează extrema pe apariţie în centru (fig. 357) ;
— extrema angajează centru care coboară pe aceeaşi parte (fig. 358) ;

Scanned with OKEN Scanner

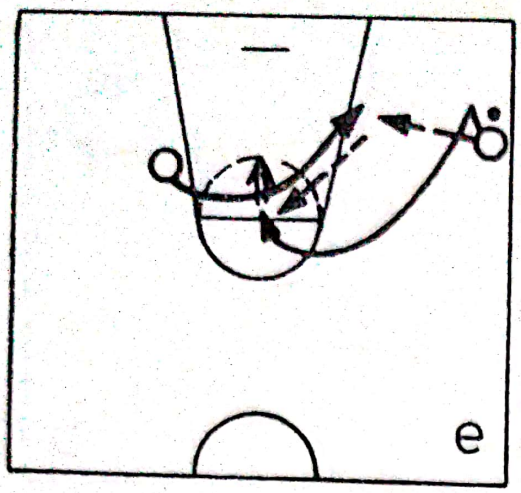


Fig. 352

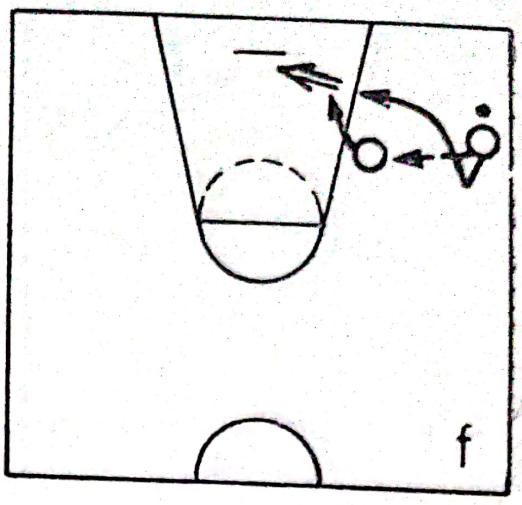


Fig. 353

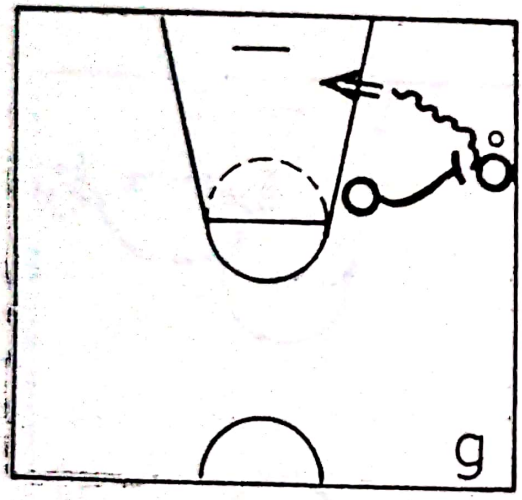


Fig. 354

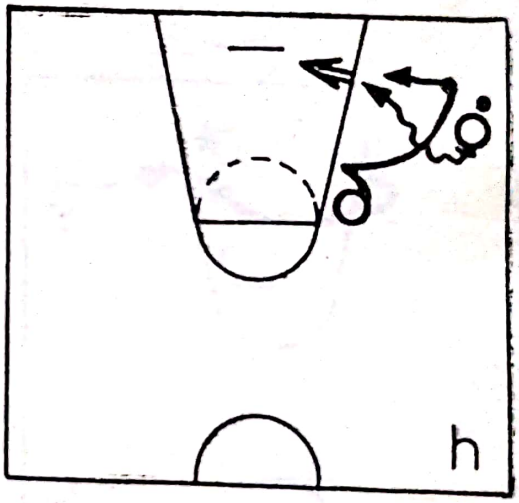


Fig. 355

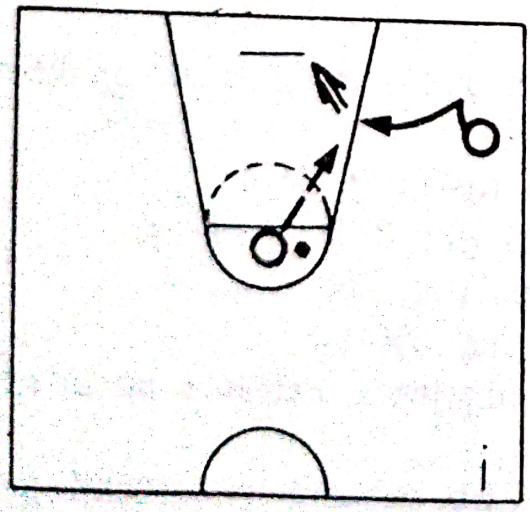


Fig. 356

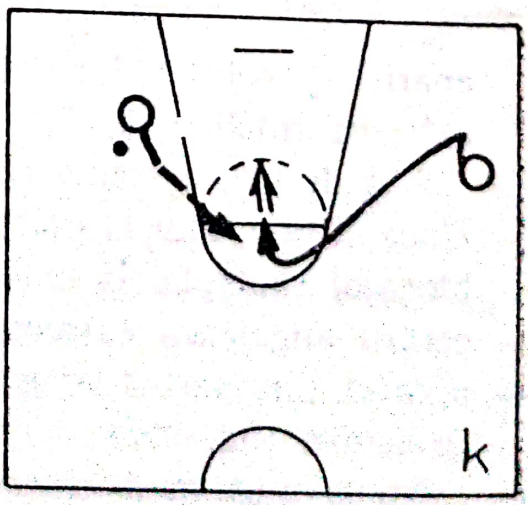


Fig. 357

Scanned with OKEN Scanner

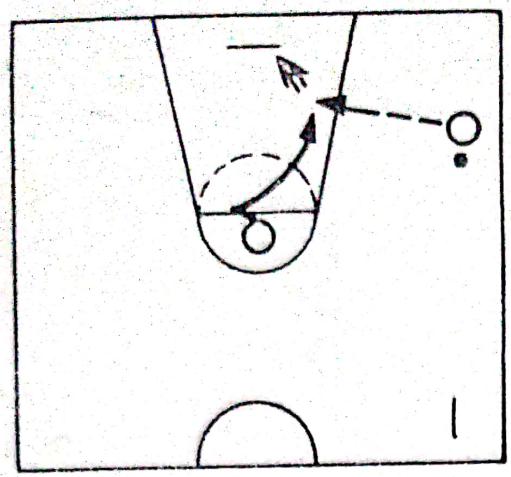


Fig. 358

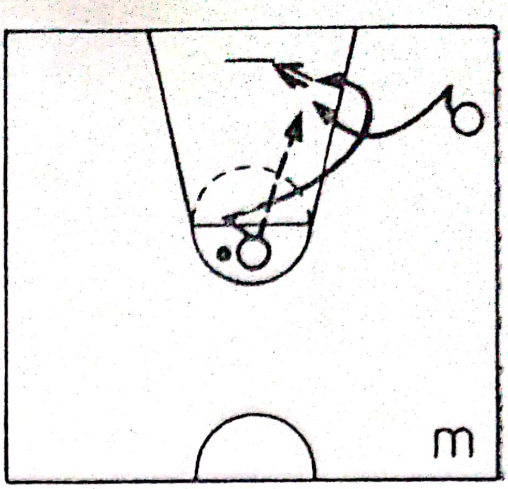


Fig. 359

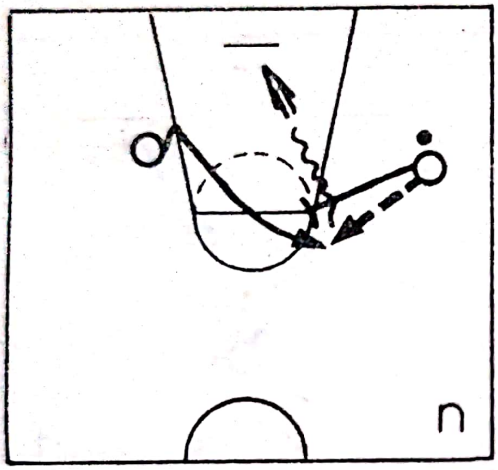


Fig. 360

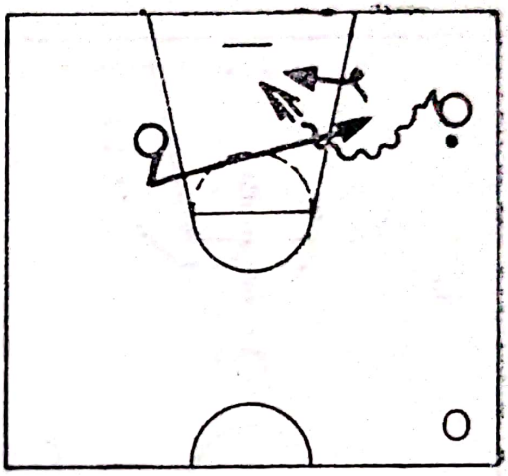


Fig. 361

— centru angajează extrema — încrucișare și finalizare centru (fig. 359) ;
— extrema angajează pivotul din partea opusă mingii, face blocaj, pivotul finalizează (fig. 360) ;
— pivotul execută blocaj la extrema din partea opusă (fig. 361).

Colaborare pivot — fundaș (fig. 362—368, a—g) :
— apariție — angajare — finalizare pivot (fig. 362) ;
— apariție pivot — angajare și „dă și du-te“ — finalizare fundaș (fig. 363) ;
— apariția pivotului din partea opusă mingii — angajare și finalizare (fig. 364) ;
— apariția pivotului — angajare — încrucișare și finalizare fundaș (fig. 365) ;
— angajare centru — finalizare fundaș (fig. 366) ;
— blocaj centru — depășire fundaș cu finalizare (fig. 367) ;

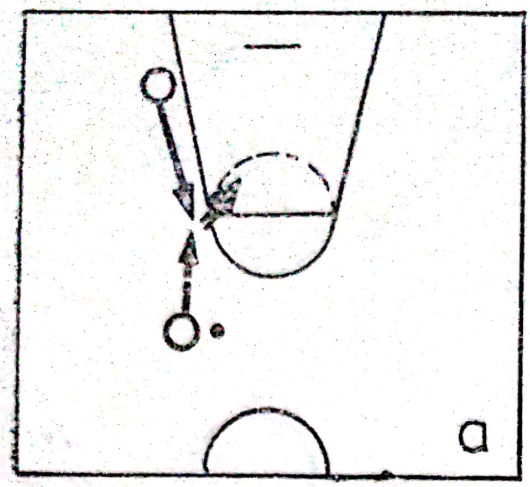


Fig. 362

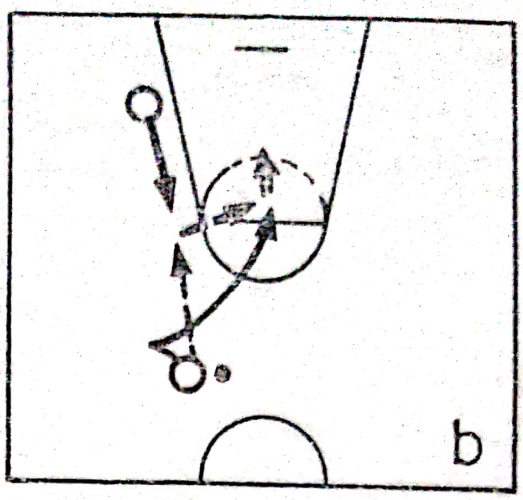


Fig. 363

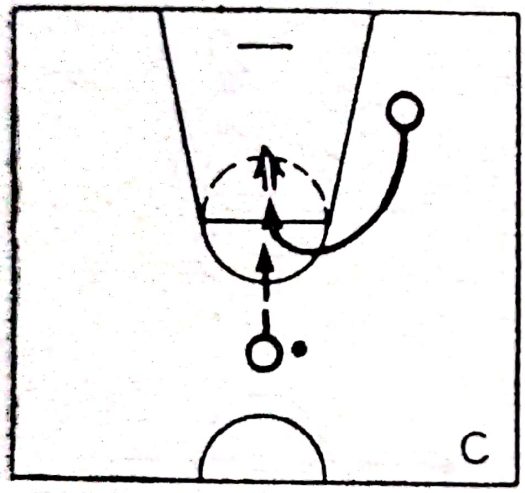


Fig. 364

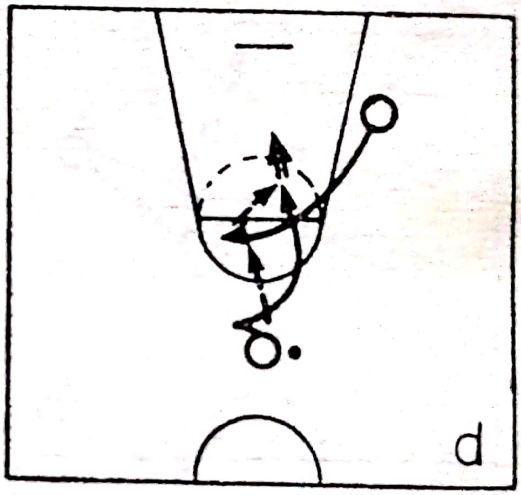


Fig. 365

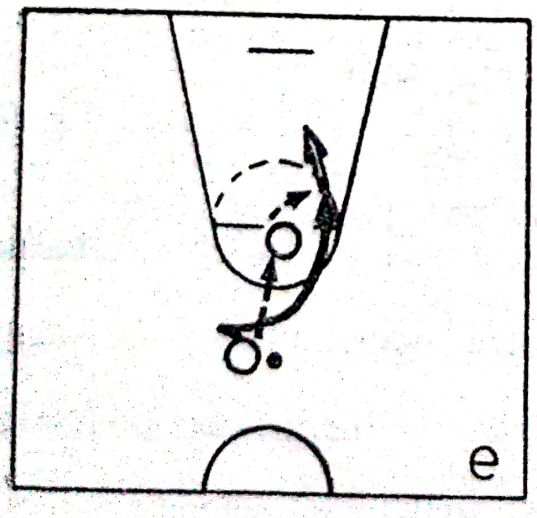


Fig. 366

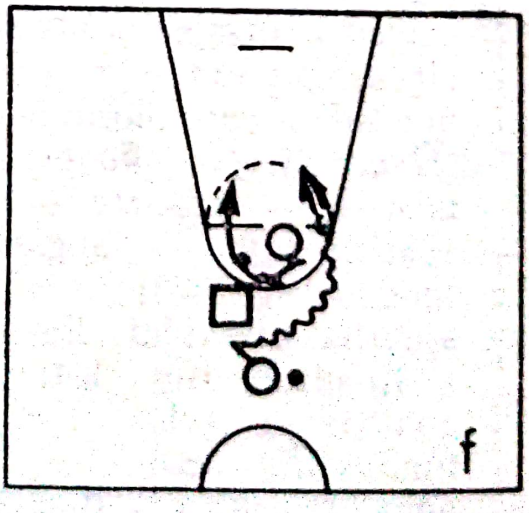


Fig. 367

Scanned with OKEN Scanner

— blocaj pivot la fundaș — finalizare fundaș sau pivot (fig. 368).

Colaborare pivot — pivot — extremă (fig. 369—374, a—f):

— tandem apropiat — paravan — angajare — finalizare pivot (fig. 369);

— tandem apropiat — angajare pivot — paravan angajare și finalizare al doilea pivot (fig. 370);

— circulație pivoți fără minge (fig. 371);

— apariția extremei din partea opusă pivoților (fig. 372);

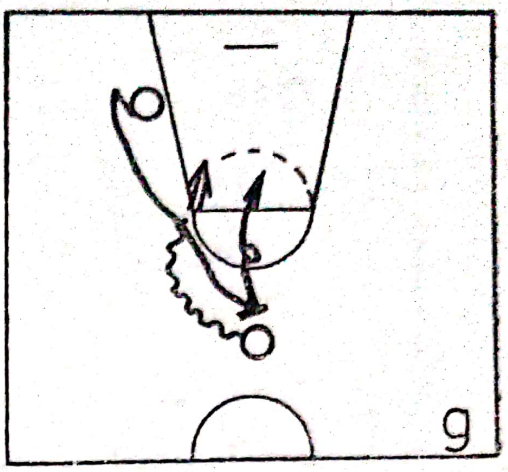


Fig. 368

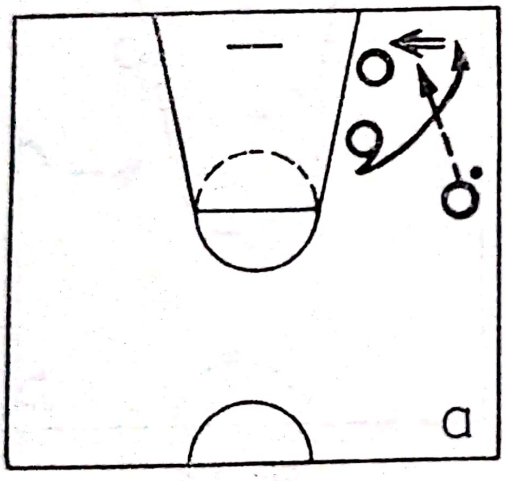


Fig. 369

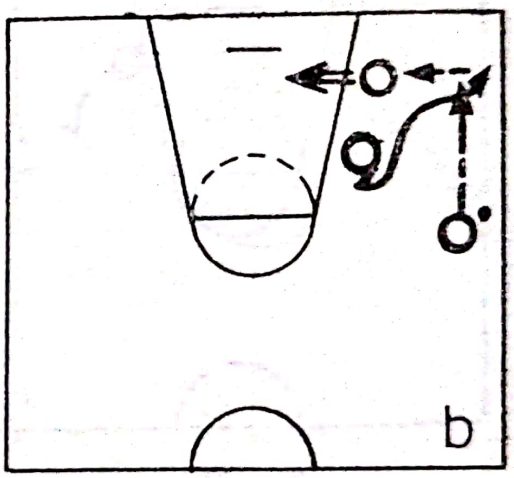


Fig. 370

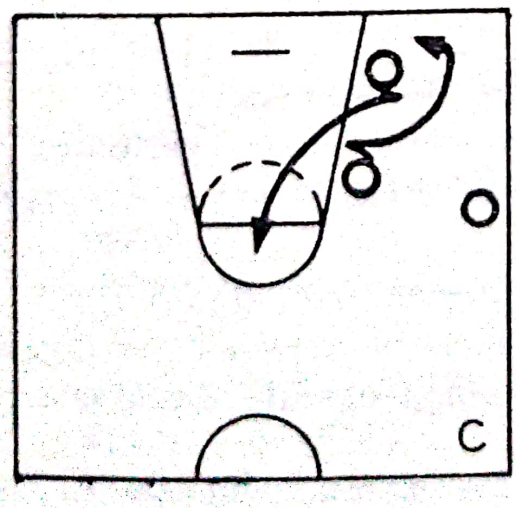


Fig. 371

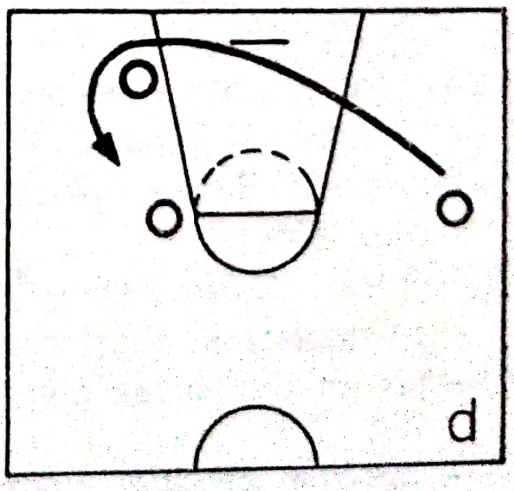


Fig. 372

Scanned with OKEN Scanner

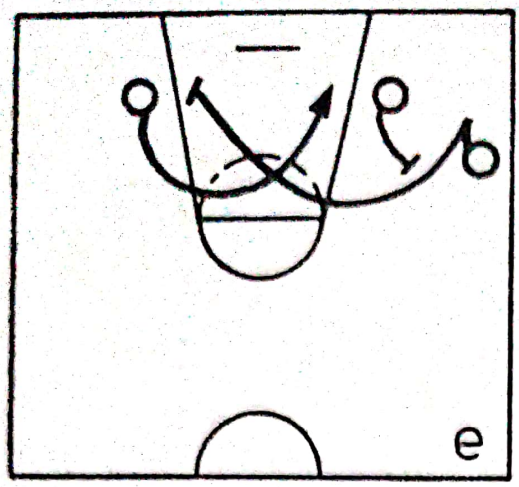


Fig. 373

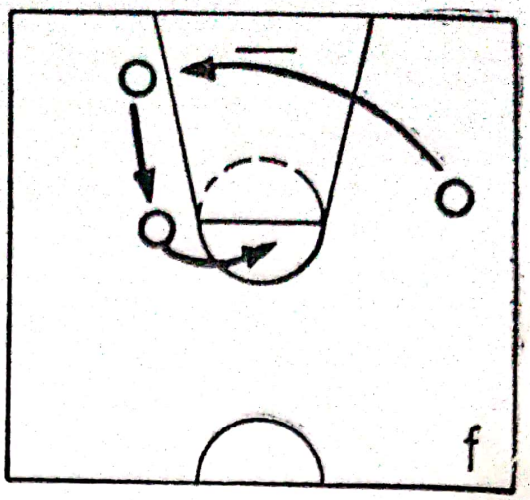


Fig. 374

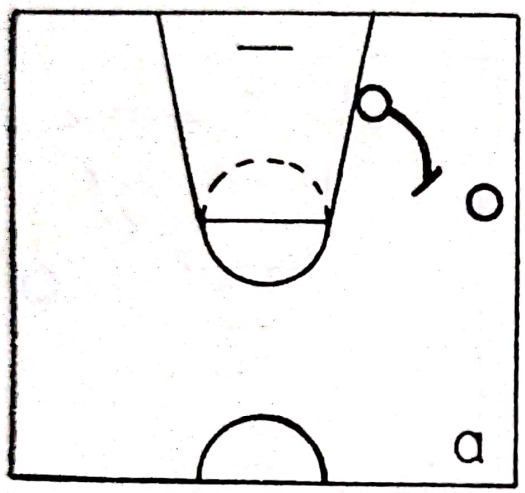


Fig. 375

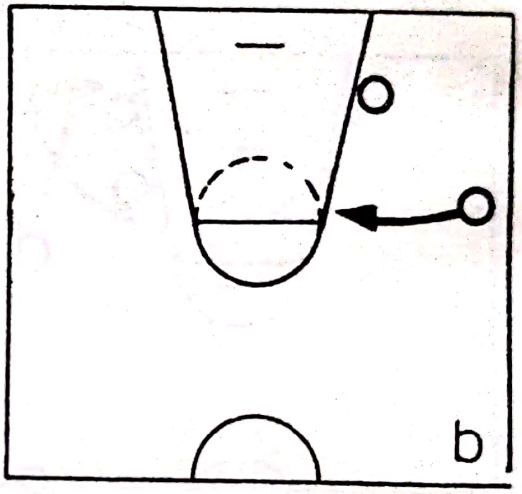


Fig. 376

— circulație în trei sub panou precedată de blocaj extremă — pivot — pivot (fig. 373);

— circulație în cerc extremă — pivot — pivot (fig. 374).

Colaborare pivot — extremă (fig. 375—380, a—f):

— blocajul pivotului la extrema de pe aceeași parte (fig. 375);

— extrema devine pivot pe aceeași parte a pivotului (fig. 376);

— pivotul devine centru și extrema pivot (fig. 377);

— pătrundere pe lîngă pivotul de pe aceeași parte (fig. 378);

— pivotul din partea opusă mingii execută blocaj la extremă (fig. 379);

— extrema execută blocaj la pivotul din partea opusă (fig. 380).

Scanned with OKEN Scanner

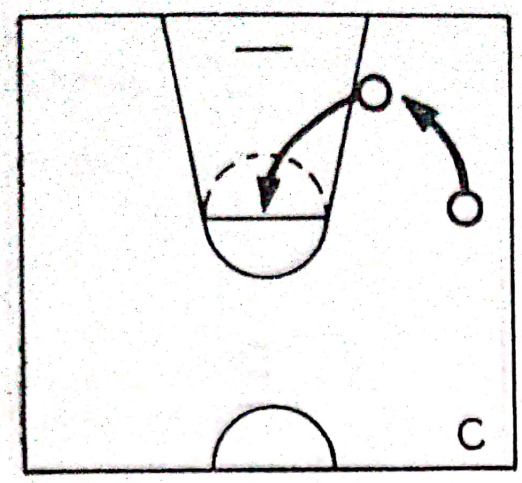


Fig. 377

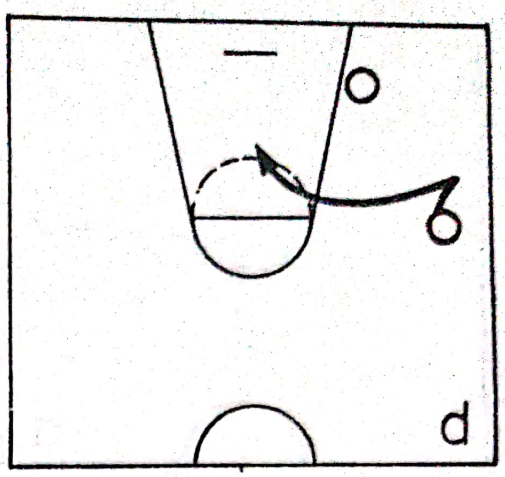


Fig. 378

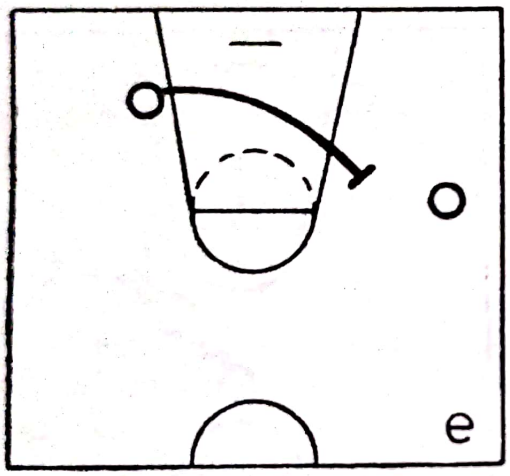


Fig. 379

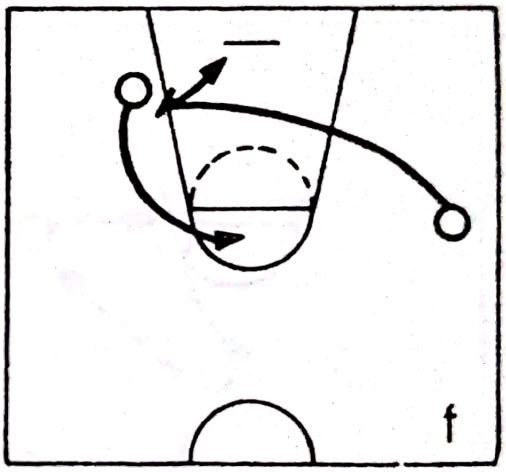


Fig. 380

Colaborare pivot — extremă — fundaş (fig. 381—386, a—f):
— extrema devine centru, fundaşul angajează extrema — extrema angajează pivotul (fig. 381);
— pivotul devine centru, extrema devine pivot (fig. 382);
— „dă şi du-te" — fundaş — extremă — pivot în partea opusă (fig. 383);
— extrema execută blocaj la fundaş — pivot în partea opusă (fig. 384);
— pivotul devine centru — extrema apare pivot în partea opusă (fig. 385);
— pivotul devine centru şi extrema apare din partea opusă pivotului (fig. 386).

Scanned with OKEN Scanner

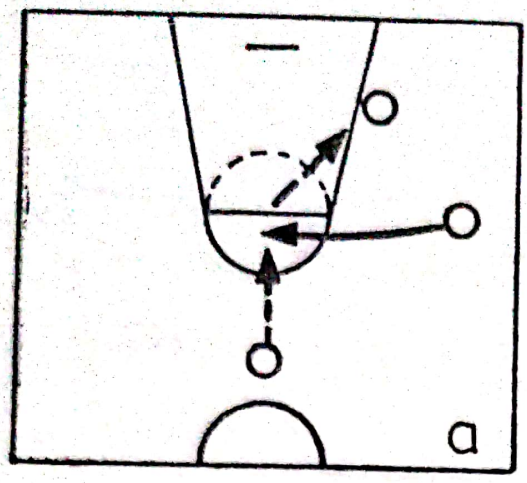


Fig. 381

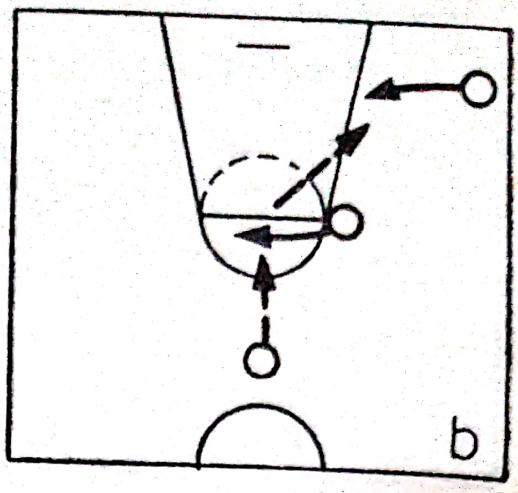


Fig. 382

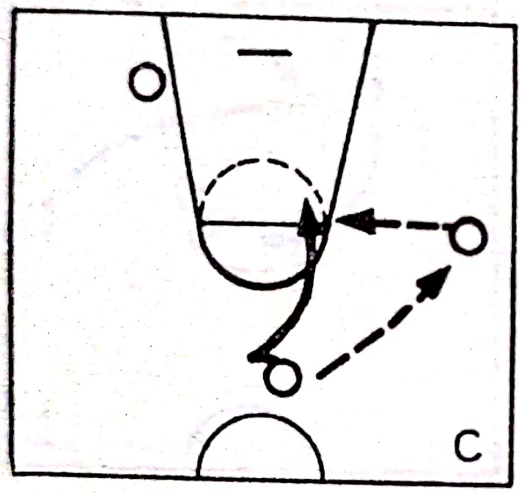


Fig. 383

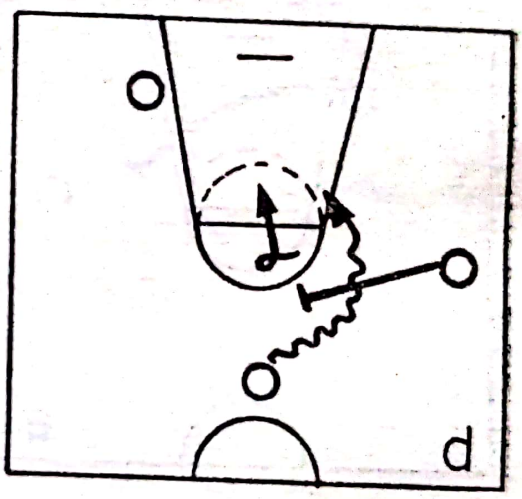


Fig. 384

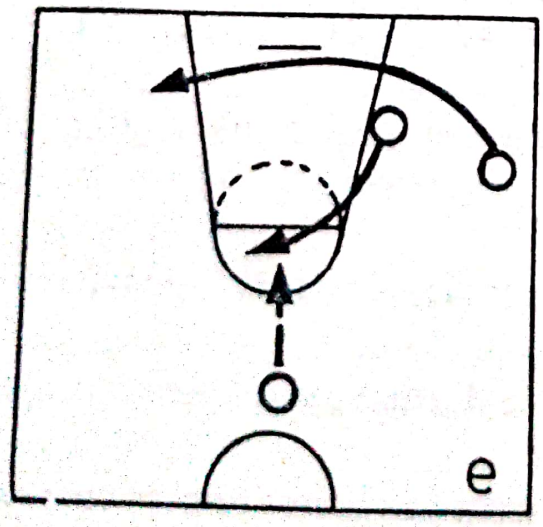


Fig. 385

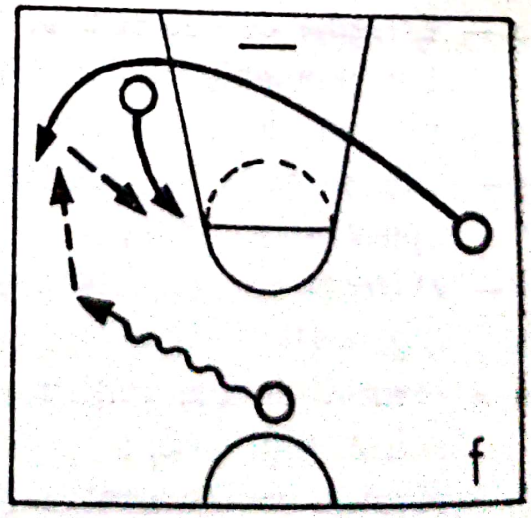


Fig. 386

Jucătorul extremă are un rol deosebit în organizarea și desfășurarea acțiunilor jocului; este un jucător multilateral.

Extremele pot constitui două categorii, și anume:

— extrema — pivot, talia 200—210 cm;

— extrema propriu-zisă, talia 195—200 cm.

Extrema — pivot este jucătorul care poate juca și pivot; aruncă la coș atît de la distanță și semidistanță, cît și din pătrundere. Participă cu precădere la recuperări. Este foarte activ în atac, acționînd în medie cu 15—17 aruncări, cu procentaje de 55—60%, iar în aruncările libere peste 75%.

În apărare anihilează cel de-al treilea pivot sau extremă; participă activ la apărarea presing; oprește contraatacul advers.

Extrema propriu-zisă acționează în mare viteză; participă sistematic pe contraatac, intermediar și vîrf. Urmărește cu eficacitate în atac. Dublează pătrunderile fundașilor, cît și ale pivoților. Angajează pivoții, extremele — pivoți, cît și fundași la acțiunile de blocaje, paravane și încrucișări. Foarte precis în aruncările din săritură de la distanță și semidistanță.

Aruncă în medie de 15—20 ori cu procentaj de 50% și la aruncările libere 75—80%.

1. *Mișcarea în teren:*

— trebuie să se demarce pentru primirea pasei — cu fentă — în general cu desprinderi din loc și cu variații de ritm. Se poate demarca cu ajutorul fentelor cu fața și cu spatele spre panou;

— să se plaseze în funcție de locul mingii, pentru a pasa sau finaliza;

— să sară la urmăriri ofensive și defensive cu elan sau cu desprindere de pe loc.

2. *Jocul în atac:*

— să cunoască complexul: demarcaj — prindere — oprire — fentă de depășire — aruncare la coș din săritură — recuperare;

— protecția mingii cu latura spre adversar, cu fața spre coș și cu spatele la adversar;

— să cunoască pasele fundamentale și pasele de angajare a jucătorului pivot, jucătorului centru și jucătorului fundaș — care pătrund de pe aceeași parte a mingii sau din partea opusă mingii;

— să cunoască fenta de pasă, de aruncare, de dribling (depășire);

— să aibă măiestrie în dribling în relația 1 la 1, execuții în viteză cu ambidextrie, cu variații de ritm și schimbări de direcție;

Scanned with OKEN Scanner

— să cunoască aruncările la coș din alergare, dribling, săritură, semicîrlig, aruncare oferită cu una sau ambele mîini, cu depășirea panoului și aruncările specifice jucătorului pivot ;

— să aibă o foarte bună precizie în aruncările la coș de pe colț și din pozițiile specifice jucătorului pivot ;

— să aibă o foarte bună precizie în aruncările libere.

3. *Jocul în apărare :*

— cunoașterea la perfecție a marcajului atacantului fără minge, cu minge și care urmează să primească mingea ;

— joc de brațe și picioare activ și poziție fundamentală joasă, cu plasament la intercepție ;

— să cunoască marcajul „dublu" ;

— să împiedice lansarea contraatacului ;

— să asigure echilibrul defensiv cînd fundașii depășesc ultimul plan de atac ;

— să colaboreze la acțiunile de aruncare, închiderea pătrunderilor și a zonei, la flotare, schimbare de adversar, aglomerare ;

— să acționeze cu dublaje și cu dublaje defensive, participînd la formarea triunghiului de săritură ;

— să urmărească la panou și să voleiboleze pase pentru contraatac.

4. *Participarea la acțiunile tactice colective :*

— să cunoască zona vîrfului de contraatac și a intermediarului, cît și lansarea contraatacului ;

— să participe la combinații cu jucătorii pivoți, extreme — pivoți și fundași ;

— să inițieze combinații de : blocaj — plecare cu fundașii, încrucișare în doi cu minge și fără minge, „dă și du-te" ;

— să sincronizeze pătrunderile și depășirile sale cu ale coechipierilor, participînd fie la recuperări, fie la dublaje ;

— să sprijine combinațiile inițiate de fundași sau pivoți pe aceeași parte a mingii sau pe partea opusă ei, finalizînd sau angajînd, acoperind circulația fie în adîncime, fie în lateral — prin participare la triunghiul de săritură, sau la asigurarea echilibrului defensiv ;

— să cunoască la perfecție relația 1 la 1 ;

— să cunoască perfect sistemele de apărare avînd simțul plasamentului, de anticipare a acțiunilor, precum și simțul orientării în spațiu.

Scanned with OKEN Scanner

5. *Colaborarea jucătorului extremă cu ceilalți jucători din echipă :*

— extremă — fundaș ;
— extremă — pivot ;
— extremă — pivot — pivot ;
— extremă — centru ;
— extremă — fundaș — centru ;
— extremă — pivot — fundaș ;
— extremă cu extrema din partea opusă mingii.

Extremă — fundaș (fig. 387—390, a—d) :

— extrema „dă și du-te" cu fundașul (fig. 387) ;
— extrema execută blocaj la fundaș (fig. 388) ;
— extrema devine pivot, fundașul devine extremă (fig. 389) ;
— extrema pătrunde în centru, fundașul angajează (fig. 390).

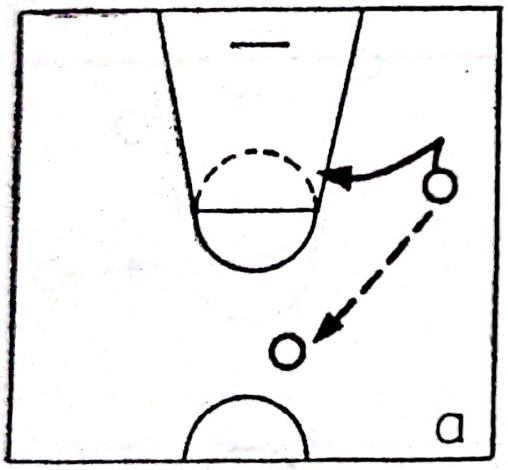


Fig. 387

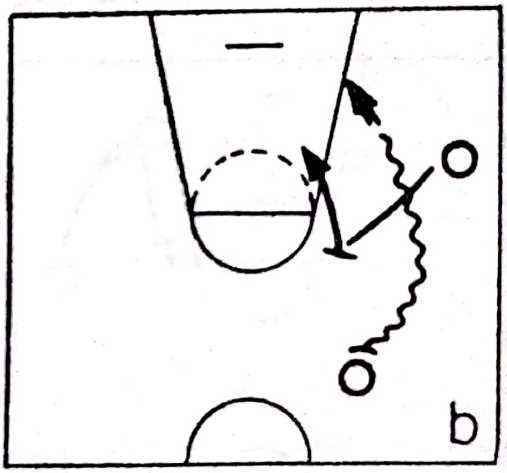


Fig. 388

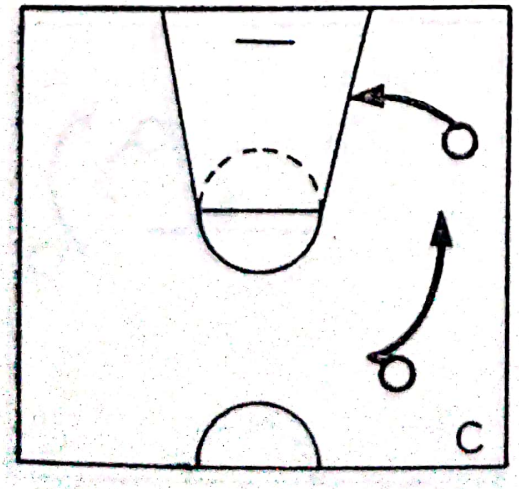


Fig. 389

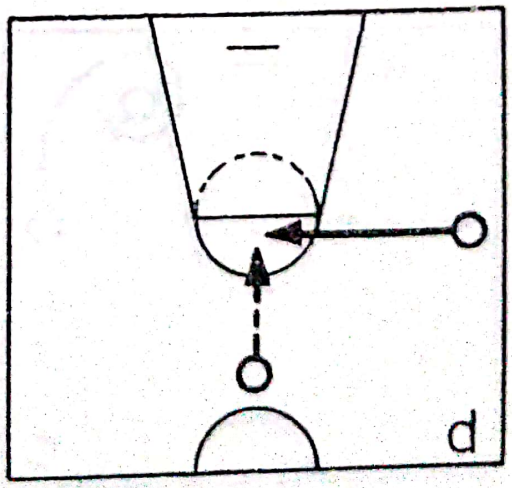


Fig. 390

Scanned with OKEN Scanner

Extremă—pivot (fig. 391—396, a—f):
— pivotul devine extremă și extrema devine pivot (fig. 391);
— extrema devine pivot (fig. 392);
— demarcaj în cerc în jurul pivotului (fig. 393);
— blocaj executat de pivot la extremă în afară (fig. 394);
— blocaj în interior și apariția extremei în centru (fig.395);
— extrema devine pivot sub panou (fig. 396).

Extremă—pivot—pivot (fig. 397—402, a—f):
— tandem de pivoți pe aceeași parte — blocaj la extremă care devine centru (fig. 397);
— pivotul devine extremă, extrema devine pivot (fig. 398);
— tandem de pivoți la care se adaugă și extrema pivot sub panou (fig. 399);
— tandem pivoți apropiați sub panou, extrema devine al treilea pivot (fig. 400);

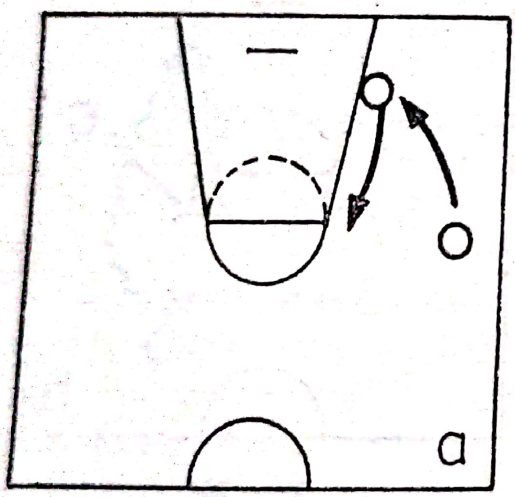


Fig. 391

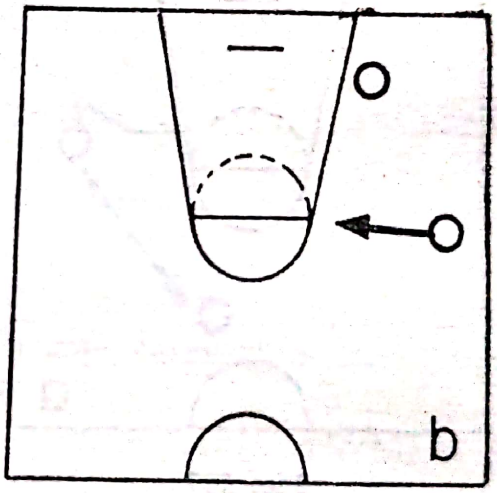


Fig. 392

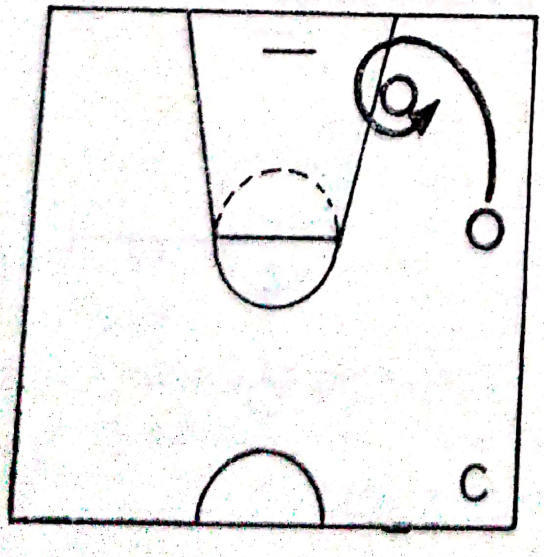


Fig. 393

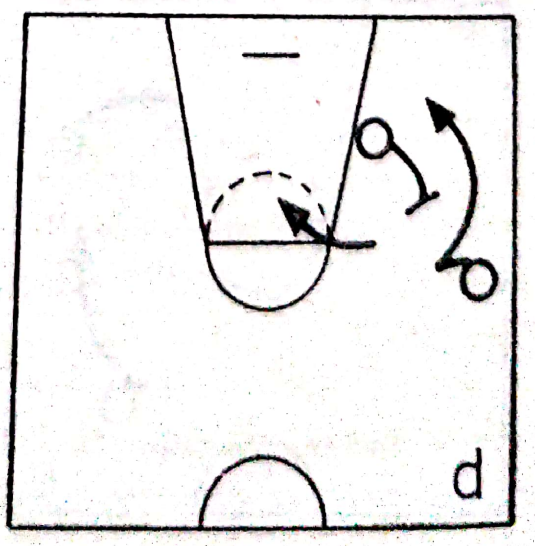


Fig. 394

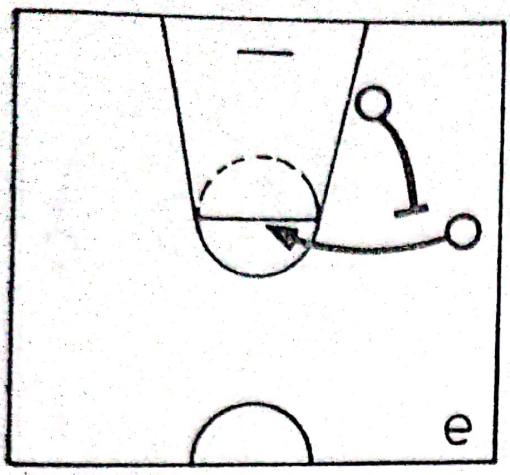


Fig. 395

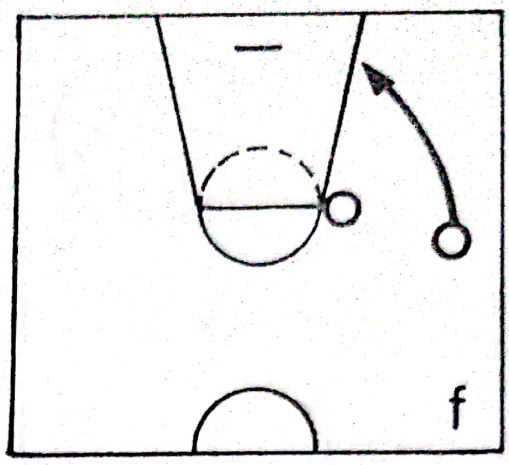


Fig. 396

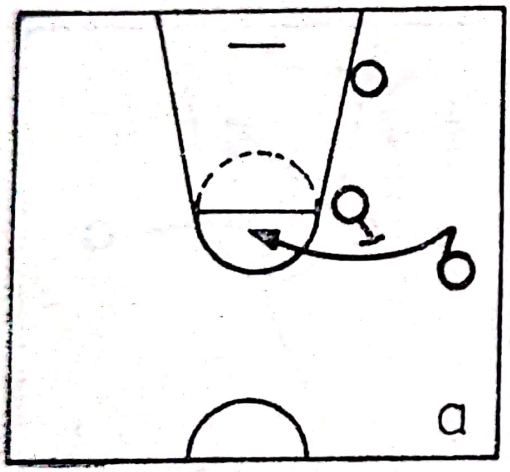


Fig. 397

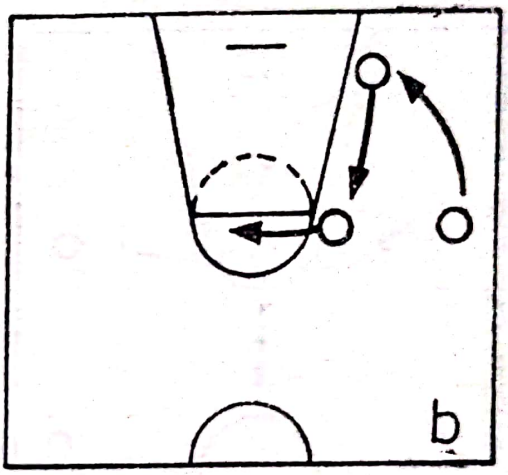


Fig. 398

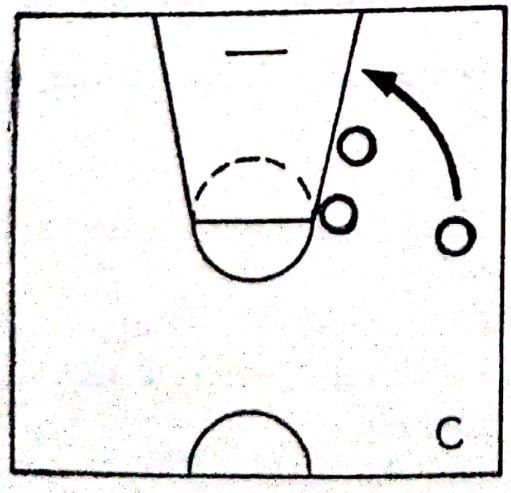


Fig. 399

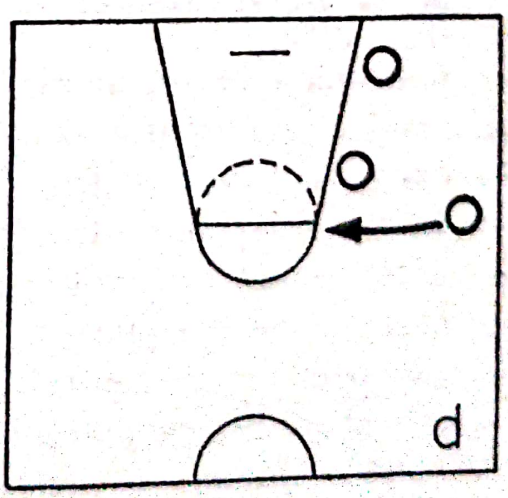


Fig. 400

Scanned with OKEN Scanner

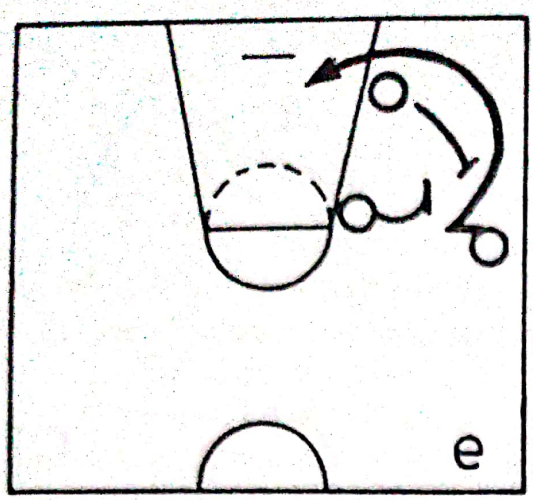


Fig. 401

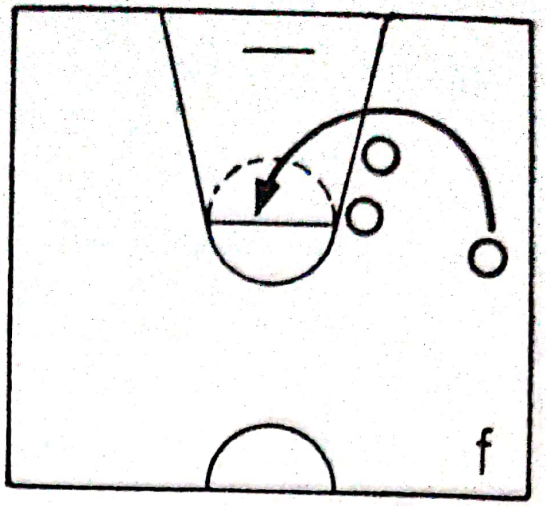


Fig. 402

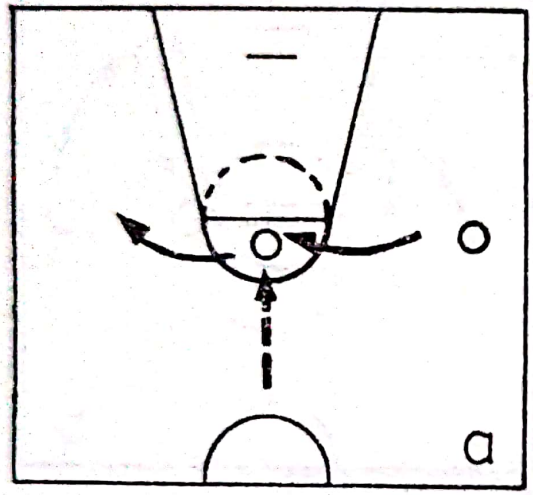


Fig. 403

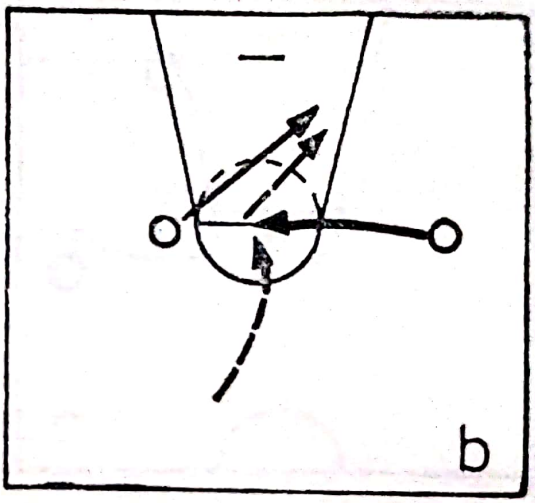


Fig. 404

— dublu blocaj executat simultan de cei doi pivoţi la extremă (fig. 401);
— pătrundere în cerc folosind blocajul celor doi pivoţi (fig. 402).

Extremă — centru (fig. 403—408, a—f):
— extrema devine centru (fig. 403);
— extrema devine centru (fig. 404);
— extrema devine pivot (fig. 405);
— extrema devine pivot în partea opusă (fig. 406);
— „dă şi du-te" cu centrul care a devenit extremă (fig. 407);
— „dă şi du-te" cu pivotul (fig. 408).

Extremă — fundaş — centru (fig. 409—412, a—d):
— dublu blocaj extremă — fundaş (fig. 409);

Scanned with OKEN Scanner

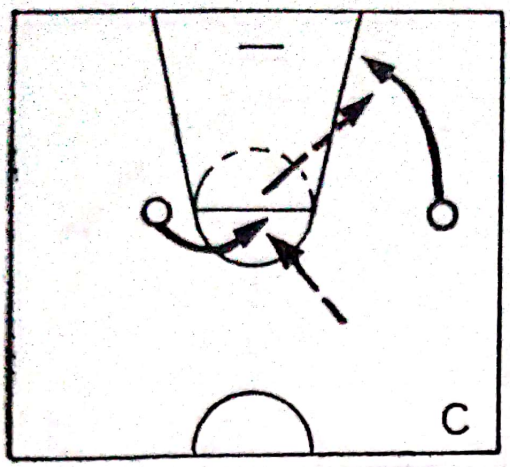


Fig. 405

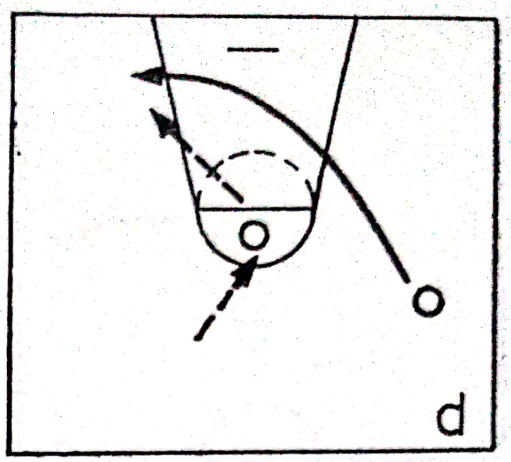


Fig. 406

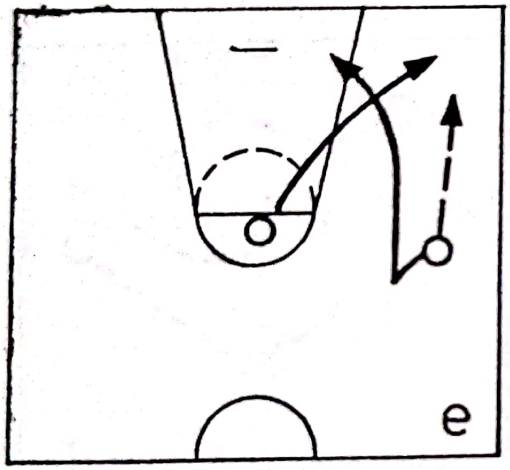


Fig. 407

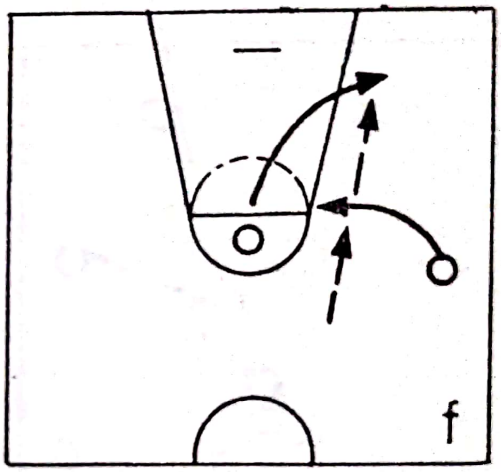


Fig. 408

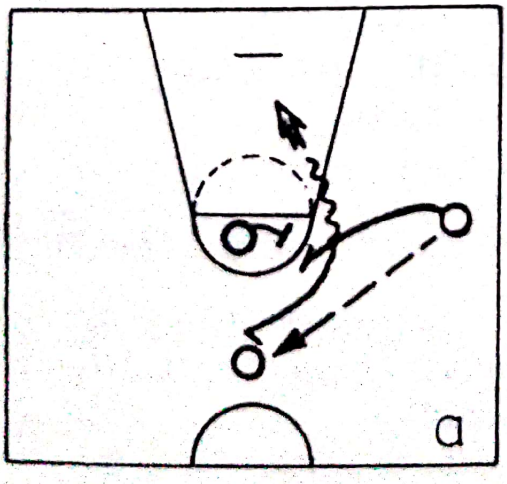


Fig. 409

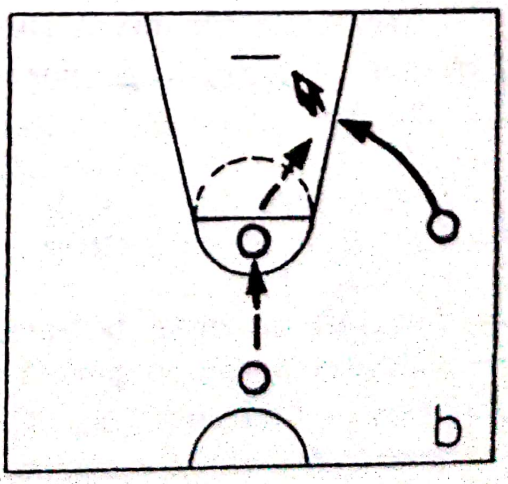


Fig. 410

Scanned with OKEN Scanner

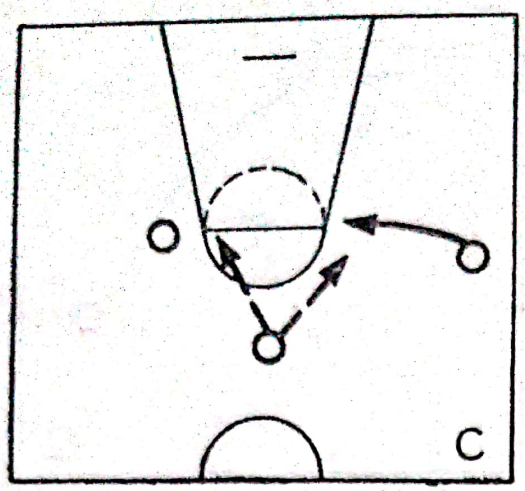


Fig. 411

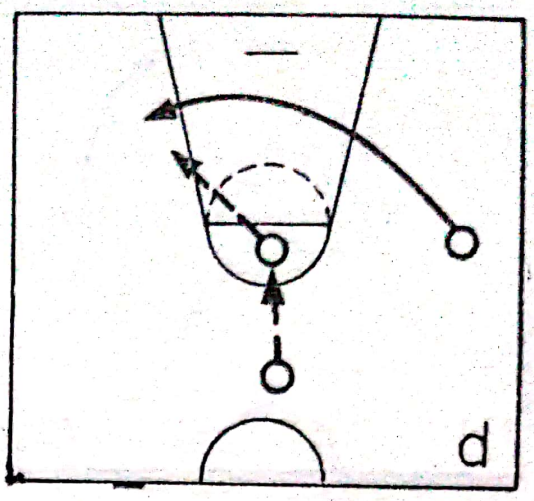


Fig. 412

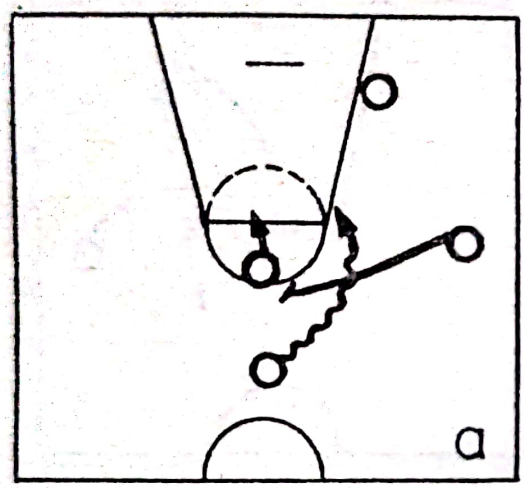


Fig. 413

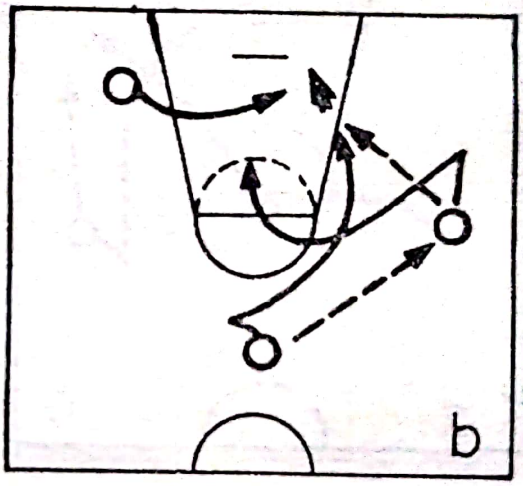


Fig. 414

— extrema devine pivot (fig. 410, 411, 412).

Extremă — pivot — fundaș (fig. 413—418, a—f);

— blocajul extremei la fundaș (fig. 413);

— „dă și du-te" fundaș-extremă (fig. 414);

— încrucișare dublă pe jucătorul pivot (fig. 415);

— fundașul devine extremă — extrema pivot — pivotul centru (fig. 416);

— blocajul extremei la fundaș — angajează pivotul (fig. 417);

— extrema apare în partea opusă angajează fundaș (fig. 418);

Extremă — extremă (fig. 419—424, a—f);

— o extremă devine centru, cealaltă pivot (fig. 419);

— apariția extremei din partea opusă pivotului (fig. 420);

Scanned with OKEN Scanner

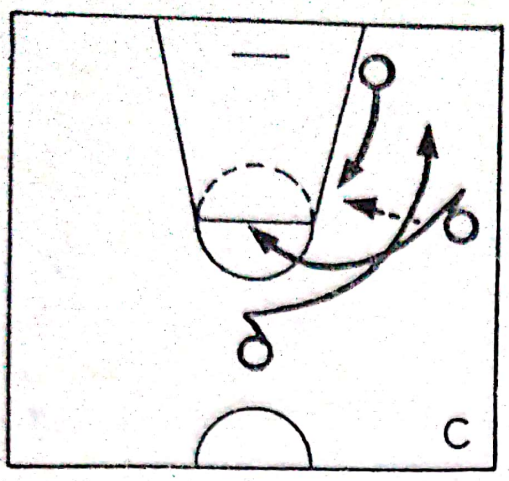


Fig. 415

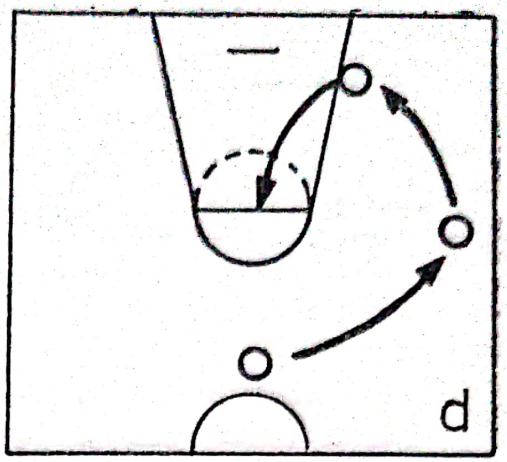


Fig. 416

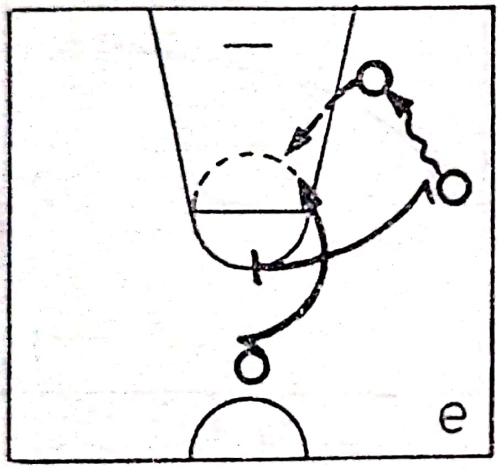


Fig. 417

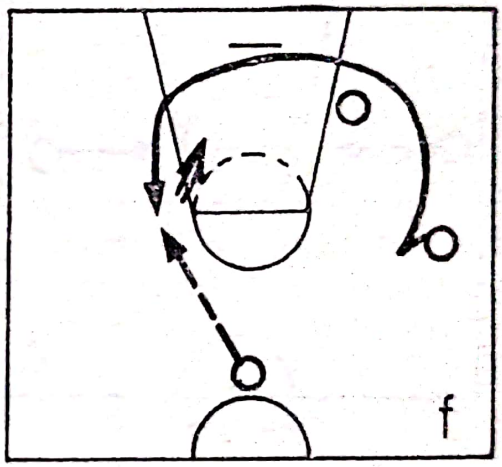


Fig. 418

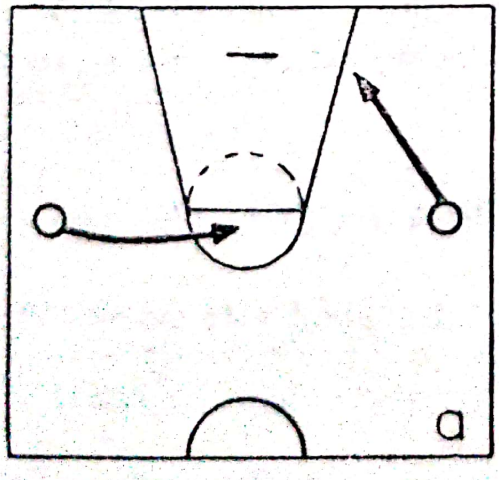


Fig. 419

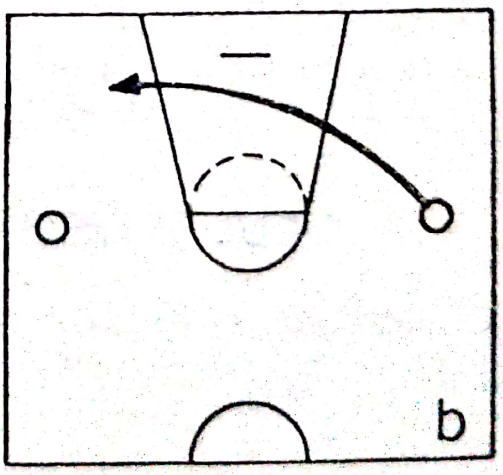


Fig. 420

Scanned with OKEN Scanner

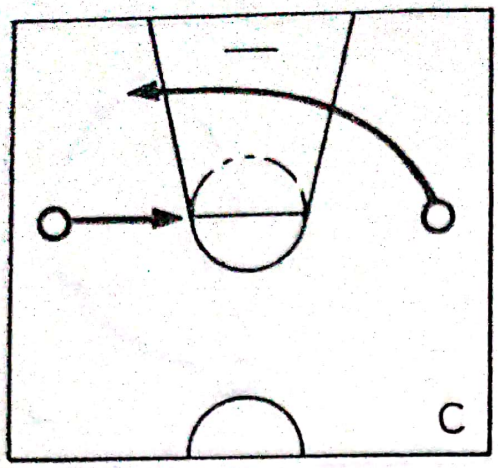


Fig. 421

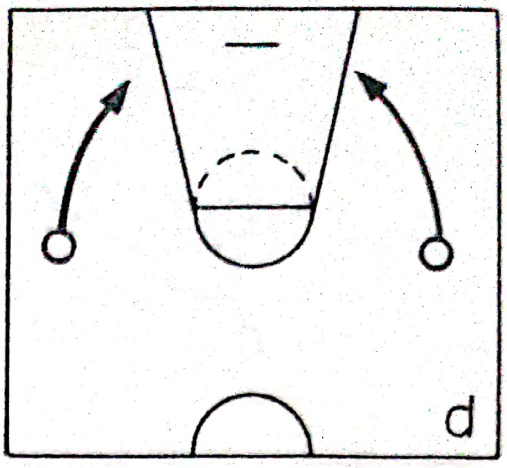


Fig. 422

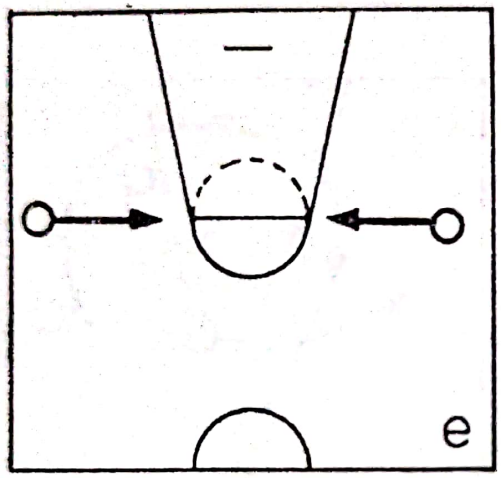


Fig. 423

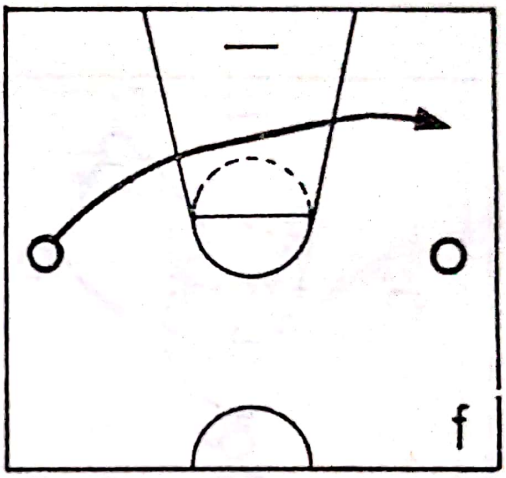


Fig. 424

— apariţia extremei pivot odată cu extrema centru (fip. 421)
— ambele extreme devin concomitent pivoţi (fig. 422);
— ambele extreme devin concomitent centri (fig. 423);
— extrema din partea opusă devine extremă prin traversarea pe sub panou (fig. 424).

JOCUL ŞI PREGĂTIREA PIVOTULUI[1]

Evoluţia jocului de pivot. „Jucător pivot este considerat atacantul care plasează şi acţionează în principal într-o zonă din imediata apropiere a coşului". Din această definiţie reiese o idee

[1] Prescurtare a capitolului scris la cererea noastră de către conf. V. Popescu, specialist reputat în formarea jucătorilor pivoţi.

Scanned with OKEN Scanner

importantă, mai ales pentru baschetul românesc, aceea că „rolul de jucător pivot poate fi îndeplinit de oricare din cei cinci atacanți succesiv sau mai mulți deodată".

Denumirea de pivot a început să apară, în literatura de specialitate din străinătate, cam prin anul 1937.

La noi, primele noțiuni despre jocul pivotului și despre sistemul de atac cu pivot au fost culese la Campionatul Europei din 1947 de la Praga, unde majoritatea echipelor fruntașe au folosit acest sistem.

După acest campionat a devenit clar faptul că, echipa care dorește să atingă un nivel european trebuie să joace cu pivot. Această schimbare a avut însă o mare influență asupra stilului de joc al echipelor, jocul devenind mai lent și mai stereotip, majoritatea mingilor având direcția spre coș, la pivot, care era fix și prin care se căuta finalizarea majorității acțiunilor.

Prin dezvoltarea în continuare a jocului au crescut și pretențiile în ceea ce privește tehnica și implicit pregătirea pivoților din acest punct de vedere. Sub semnul acestui stil de joc s-au desfășurat Jocurile Olimpice de la Londra și Helsinki, din anul 1948, și respectiv 1952, unde au apărut pentru prima dată, în cadrul echipei S.U.A., care a cîștigat dealtfel cele două ediții ale acestor jocuri, jucători pivoți de peste 2 m. Apărarea împotriva acestor pivoți, atît de înalți, s-a dovedit pur și simplu neputincioasă; nici tehnica cea mai perfectă, nici tactica cea mai adecvată sau detenta deosebită a celorlalți jucători n-au putut împiedica acțiunile acestor adevărați giganți.

Campionatul Europei din anul 1953, de la Moscova, a marcat afirmarea definitivă a jucătorilor înalți și în baschetul european. Poate a ajutat și faptul că jocurile s-au disputat în aer liber, unde aruncările de la semidistanță au fost mai puțin eficiente și astfel majoritatea apărărilor au aglomerat spațiul de sub coș, jocul axîndu-se pe acești jucători înalți. Pe lîngă acești pivoți giganți, în această perioadă de după 1955, s-au impus prin viteză în acțiuni, prin precizie în aruncări, prin detentă și prin jocul bazat pe un înalt simț de orientare și inventivitate și pivoți mai puțin înalți.

Odată cu perfecționarea jocului de pivot pentru a îngrădi staționarea acestor uriași sub coș, s-au schimbat și regulile de joc, aceasta pentru că jocul începuse să devină unilateral, în atac concentrîndu-se în jurul luptei dintre cei doi pivoți, ceilalți jucători subordonîndu-și acțiunile pentru a-i angaja, iar în apărare, la neutralizarea jocului acestor giganți. Modificările aduse regulamentului

Scanned with OKEN Scanner

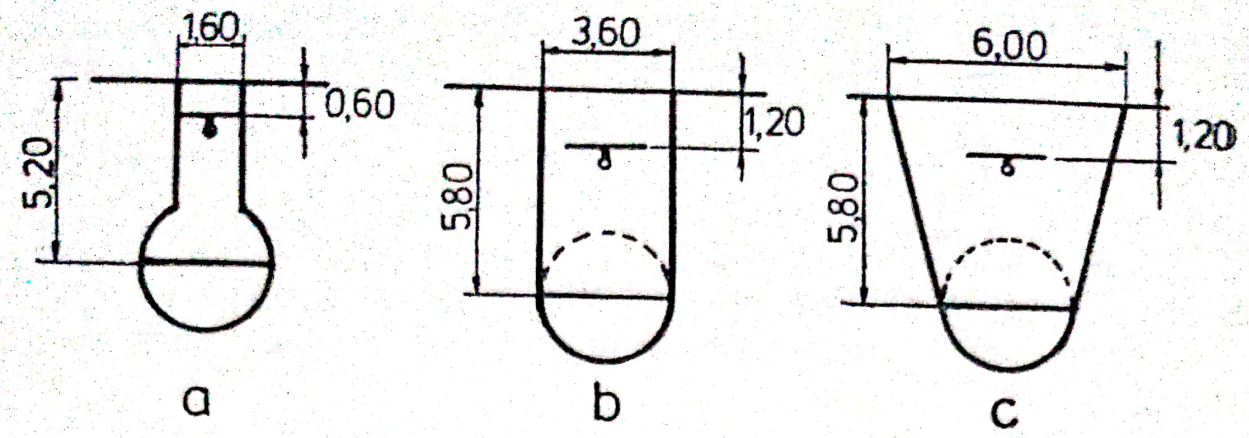


Fig. 425

de joc, după Jocurile Olimpice de la Londra, din 1948, au căutat să schimbe această situație, prin introducerea regulei celor 3 secunde și prin lărgirea suprafeței de restricție de la 1,80 m la 6 m (fig. 425).

Astfel forma de „rachetă" (sau de sticlă cum era cunoscută în această perioadă suprafața de restricție), dinaintea lui 1948, devine un dreptunghi între anii 1948—1956 și apoi din 1956 ia forma unui trapez.

In același timp, distanța panoului față de linia de fund s-a mărit de la 0,60 m la 1,20 m, distanța liniei de aruncări libere față de coș rămînînd aceeași, adică 4,60 m.

S-a presupus că prin modificările aduse regulamentului de joc se va schimba și caracterul jocului, însă aceste modificări au ridicat numai probleme noi, pentru rezolvarea cărora a fost necesară îmbunătățirea calităților jucătorilor pivoți. Astfel, în afara înălțimii și a robusteții, foarte importante devin și mobilitatea, detenta, îndemînarea, simțul echilibrului și simțul orientării.

După cum se vede din jocurile desfășurate în actualele întîlniri internaționale, pivoții au făcut față și acestor noi situații, astfel că astăzi ei acționează ca niște adevărați jucători „pătrunzători", cea mai evoluată concepție în ceea ce privește jocul modern al pivotului fiind aceea de *realizator-recuperator-distribuitor-blocheur*, jocul de echipă fiind orientat spre a facilita o astfel de concepție.

Influența pivotului asupra dezvoltării jocului. Apariția pivotului, acest jucător cu o pregătire multilaterală, care este solicitat încontinuu în joc, atît în acțiunile ofensive, cît și în cele defensive, este astăzi unul dintre cei mai importanți jucători de pe teren și poate că niciodată evoluția unui joc de echipă n-a fost influențată atît de mult de un jucător, cum a fost și este influențată în jocul de baschet.

Scanned with OKEN Scanner

La început, prin așezarea sa sub coș, pivotul a atras atenția asupra pericolului, dar în același timp și asupra valorii spațiului de sub panou, spațiu pe care specialiștii au vrut să-l exploateze prin calitățile fizice ale giganților. Mișcarea în teren nu era importantă, dominarea panourilor încercîndu-se prin fizicul masiv și înălțimea deosebită a pivoților. Sarcina principală era culegerea mingilor ricoșate din panou și punerea în poziție de aruncare la coș a pătrunzătorilor.

Constatîndu-se că prin așezarea avantajoasă, în apropierea coșului, șansele de finalizare prin pivoți sînt mai mari decît prin ceilalți jucători, specialiștii au rezolvat singura dificultate — aceea că pivotul stătea în permanență cu spatele la coș — imaginînd „aruncarea în cîrlig". Deci, pe lîngă exploatarea înălțimii și a forței, apariția pivotului a contribuit și la dezvoltarea tehnicii. Tot pivoții „au introdus" și aruncarea după întoarcere, voleibolarea etc.

Asigurarea mingii, ieșirea din aglomerare, pregătirea poziției de aruncare la coș au perfecționat executarea întoarcerilor, a pivotării, deoarece nici un jucător nu are așa mare nevoie de întoarceri perfecte și rapid executate ca jucătorul pivot.

Pentru a mări eficacitatea acțiunilor de sub coș, indiferent dacă acționa cu minge sau fără, pivoții au început să folosească pentru demarcare fentele și jocul de picioare.

Mai pronunțată este influența jucătorului pivot asupra dezvoltării jocului de echipă. Prima „gîndire tactică" care a luat naștere odată cu apariția pivotului este „atacul pozițional", care datorită eficacității sale a dus la sistemele de atac bazate pe folosirea a doi sau trei jucători pivoți. Cînd blocajele au devenit parte activă a atacului, s-a constatat că blocajele împreună cu jucătorul pivot pot deveni combinații eficiente, pivotul devenind indispensabil în faza de finalizare a acestor combinații. Blocajele, și în special blocajele din mișcare, combinate cu jocul pivotului au pus bazele celor mai frumoase sisteme de atac; dintre acestea cel mai cunoscut este „optul în patru", probabil și datorită eficacității sale.

În procesul evoluției sale, pivotul a ajuns să aibă un rol determinant în eficacitatea și progresul jocului. Din cauza așezării sale foarte avantajoase pe teren și cu o tehnică de aruncare variată și bine pusă la punct în ceea ce privește precizia, pentru pivot nu mai era o problemă marcarea coșului, ci numai angajarea lui, deoarece apărările au început să-și concentreze toată atenția în această direcție, luînd naștere apărarea aglomerată, apărarea cu

Scanned with OKEN Scanner

flotare, marcajul dublu, marcajul din față, apărarea în zona 1—3—1 etc.; în acest fel pivotul contribuind și la perfecționarea apărării.

Rolul și sarcinile jucătorului pivot în baschetul modern. Principalele sarcini ce revin pivoților, în jocul modern, sînt: finalizarea acțiunilor ofensive ale echipei, prin aruncare sau voleibolare, distribuirea de mingi coechipierilor și ajutorarea lor în acțiunile de demarcare prin blocarea apărătorilor acestora.

În desfășurarea jocului, ideal ar fi ca jucătorii care acționează sub coș să poată face față cu succes la ambele sarcini. Totuși, unii au aptitudini de a-și servi coechipierii, iar alții de a finaliza. După cum distribuie sau finalizează, denumirile pivoților sînt: centru, cînd acționează în zona din apropierea liniei de aruncări libere și pivot, cînd acționează din apropierea careului.

Acționînd în zona aruncărilor libere, prin poziția pe teren și prin circulația lui, pivotul trebuie să acționeze în principal prin a bloca pe apărătorii coechipierilor, prin a le crea culoare de pătrundere și în secundar să arunce la coș. În continuarea atacului, pivotul va căuta să recupereze mingile ratate prin aruncările coechipierilor. În jocul său din această zonă pivotul trebuie să-și coordoneze mișcările cu acelea ale pătrunzătorilor, pentru aceasta el trebuind să circule continuu și nu să stea fix într-o anumită poziție.

Prin plasamentul și circulația în zona din apropierea coșului pivotul caută să obțină avantaj pozițional pentru acțiunile lui de finalizare. În mișcarea sa în teren, el nu se orientează prea mult după circulația pătrunzătorilor, ci înlesnește, prin jocul său de picioare, angajarea sa în pozițiile cele mai favorabile; deci după primirea mingii, pivotul caută ca prin cele mai adecvate acțiuni tactice să-și creeze poziții de aruncare. În cazul în care apărarea nu permite aruncarea la coș pivotul va pasa mingea pătrunzătorilor care, la rîndul lor, caută să vină în ajutorul pivotului, în permanență, demarcîndu-se. După reprimirea mingii pătrunzătorii, prin pase și circulații noi, caută să pună pivotul sau pivoții în noi poziții favorabile de efectuare a aruncării.

Din enunțarea sarcinilor ce revin pivotului de atac, a reieșit nu numai modul lui de a acționa, ci și acela al coechipierilor. Astfel, acționînd ca centru (sus), atacul trebuie să se bazeze pe combinații în care *toți jucătorii* iau parte la acțiunea finală; pe cînd acționînd ca pivot (centru jos), jocul se va rezuma la anga-

Scanned with OKEN Scanner

jarea și acțiunea pivotului. Printr-o colaborare judicioasă între pivot și coechipieri, acest sistem de atac poate fi foarte eficient.

Din cele relatate mai sus reiese că folosirea pivotului ca „centru sus" este rațională numai cînd echipa are în componența sa jucători îndemînatici, buni pătrunzători, posesori ai unei viteze remarcabile și ai unui dezvoltat simț combinativ.

O echipă care are un jucător înalt cu calități fizice deosebite face o mare greșeală dacă nu-și însușește un sistem de atac cu pivot în care antrenorul, dezvoltînd pătrunzătorilor o concepție justă despre jocul colectiv, să găsească mijloacele și metodele cele mai eficiente pentru a valorifica la maximum „fizicul" jucătorului înalt. Forța pivotului nu înseamnă numai eficacitate — înscriere de coșuri — ci și amenințarea continuă a coșului advers, ceea ce obligă apărarea adversă să aglomereze, creîndu-se prin aceasta situații favorabile pătrunzătorilor de a arunca la coș.

CRITERII PENTRU SELECȚIONAREA PIVOTULUI

— Într-o echipă compusă din jucători cu o bună precizie în aruncările de la semidistanță și cu simțul jocului combinativ este indicată, în atacul pozițional, folosirea unui jucător înalt în apropierea coșului, înălțimea acestuia avînd un rol determinant în lupta sub panou. Înălțimea nu înseamnă însă totul, fiind necesară și *forța fizică* care în lupta pentru recuperarea mingilor și crearea avantajului pozițional este deosebit de importantă. În lipsa forței, jocul pivotului trebuie orientat spre o circulație continuă — în zona de sub coș mult lărgită — și spre un plasament în continuă schimbare în funcție de coechipieri, apărători și minge.

— Pe lîngă forță, foarte importantă pentru efectuarea aruncărilor la coș din săritură este și *viteza*, de asemenea, necesară și în executarea oportună de sărituri repetate în lupta sub panou și în recuperarea mingilor ricoșate, sarcină indispensabilă în jocul unui pivot modern. *Detenta, viteza de reacție și simțul orientării* sînt celelalte calități care, de asemenea, se cer unui jucător înalt pentru ca el să domine panourile.

— Indispensabile sînt și *vederea periferică* și *orientarea în spațiu* în raport cu poziția lui față de liniile laterale și de fund și față de panou. Această ultimă cerință devine o condiție de bază pentru ca acțiunile de sub coș să aibă eficacitate.

— Simțul *echilibrului* este o altă calitate care joacă un mare rol în folosirea eficientă a situațiilor de aruncare la coș. Pivotul

Scanned with OKEN Scanner

aruncă în majoritatea cazurilor în luptă cu apărătorii, care-l dezechilibrează, aruncă după întoarcere etc. Pentru ca aruncările să fie precise și respectiv eficiente este necesar ca ele să se execute din poziții cît mai echilibrate, iar la antrenament chiar în luptă cu apărători.

— Rolul pivotului modern este acela de a *marca, de a înscrie coșuri*. Inutile sînt înălțimea, detenta, agresivitatea și toate celelalte calități, dacă pivotul nu „punctează". Pentru a arunca eficient, pivotul trebuie, printr-o luptă continuă, să ocupe cele mai favorabile poziții de aruncare din care să acționeze cu cel mai indicat procedeu de aruncare. De aceea, pentru a fi cît mai periculos, pivotul trebuie să-și însușească pe lîngă procedeele clasice și unul sau două procedee specifice de aruncare, pentru învățarea și perfecționarea cărora sînt necesare multă răbdare, perseverență și dîrzenie.

— Sintetizînd, unui pivot modern îi sînt necesare următoarele calități :

— statura peste 2,05 m ;
— greutatea între 105—110 kg ;
— forță fizică, rezistență, detentă, viteză de reacție ;
— eficacitate în aruncări *peste nivelul mediu* al echipei ;
— vedere periferică, simțul orientării în spațiu, al echilibrului și al alegerii momentului de aruncare ;
— perseverență, dîrzenie, putere de luptă, într-un cuvînt voința de a se depăși pe el și pe adversari.

Poziția pivotului în teren. Poziția corpului pivotului pe teren este foarte importantă pentru eficacitatea acțiunilor sale. Printr-o poziție corectă se asigură un bun echilibru, posibilitatea la o mișcare imediată, se poate proteja mai bine mingea.

Se pune întrebarea dacă trebuie să antrenăm poziția pe teren sau socotim că nu este necesară acordarea unei atenții deosebite, fiindcă se va forma de la sine, prin experiența jucătorului ? Convingerea noastră este că poziția pivotului face parte din tehnica jocului, și deci să nu se spere că poziția corectă se va instala de la sine.

— În ceea ce privește poziția corpului, pivotul trebuie să fie mereu conștient că baza sa — suprafața de sprijin — trebuie să fie atît de largă încît să nu-l împiedice în executarea viitoarelor lui acțiuni. Distanța dintre tălpi cea mai convenabilă trebuie să și-o găsească *singur*, ea depinzînd de mobilitatea jucătorului. Tălpile trebuie să fie așezate paralel, iar vîrfurile picioarelor să fie orientate ușor spre interior. Orientarea vîrfurilor spre exterior

Scanned with OKEN Scanner

îngreuiază startul. Aterizarea din săritură trebuie să se facă în poziția de bază, convenabilă jucătorului, pentru ca pivotul să nu-și piardă echilibrul și în continuare să poată acționa imediat.

Rolul principal al unei poziții corecte este și acela de a favoriza protejarea mingii, pregătirea și efectuarea aruncărilor. În general, putem preciza că poziția pe teren este determinată de fizicul jucătorului, de plasamentul pe teren și de posibilitățile tehnice ale pivotului.

Un pivot înalt, cu forță fizică și cu un corp bine format folosește o poziție mai înaltă, relaxată, fiindcă prin această poziție el poate proteja mingea și poate acționa imediat. În caz de aglomerare, un astfel de pivot ține mingea deasupra capului, cît mai sus, evitînd astfel smulgerea ei de către apărători. Mingea nu trebuie ținută rigid deasupra capului, ci, printr-o mișcare continuă a brațelor și prin pivotări continue în raport de situație, va evita smulgerea ei.

— Un pivot mai scund, dar cu o mobilitate mai bună, acționează mai eficient cînd are centrul de greutate mai aproape de sol, protejarea mingii făcîndu-se prin pivotări active și sigure. Poziția joasă determină și ținerea mingii în dreptul abdomenului, cu brațele mult desfăcute. Prin aplecarea trunchiului înainte se ajută și mai mult la protejarea mingii, orice încercare de smulgere sau scoatere a acesteia soldîndu-se, în majoritatea cazurilor, cu comiterea unei greșeli personale de către apărător. Pivotările sînt folosite pentru evitarea *încercuirii pivotului* de către apărători și a obținerii de „minge ținută".

— În ceea ce privește poziția pe care o ocupă în teren, cînd pivotul va acționa sub coș, ea va fi mai înaltă, mingea fiind ținută mai sus, iar cînd va acționa mai aproape de linia de aruncări libere, va adopta o poziție mai joasă cu genunchii îndoiți mai mult.

— Poziția pe teren a pivotului este determinată foarte mult și de concepția de joc și de posibilitățile sale tehnice. Pivotul care îndeplinește funcția de realizator va acționa mai rapid și mai eficient dintr-o poziție mai înaltă. Avînd forță suficientă în articulațiile mîinii el va arunca la coș fără dificultate, de la 3—4 m și fără a acționa prea mult din brațe.

Varietatea jocului creează situații care obligă pe jucători să acționeze atît ca pivoți, cît și ca centri. De aceea este recomandabil ca în antrenarea jucătorilor înalți să se acorde atenție ambelor poziții descrise mai sus.

Circulația și suprafața de acțiune a pivotului. În raport cu situațiile care se ivesc, pivotul va circula în apropierea coșului advers, într-o suprafață care va fi cu atît mai mare, cu cît și

Scanned with OKEN Scanner

pregătirea sa tehnică și în special precizia în aruncări se situează la un nivel mai înalt. Pivoții care-și bazează jocul mai mult pe forță vor circula cît mai aproape de coș. În general, însă, pivotul trebuie să acționeze acolo unde sistemul de atac al echipei „îl cere".

— De cele mai multe ori pivotul trebuie să se deplaseze, în funcție de situația din teren, de pe o parte pe cealaltă a spațiului aruncărilor libere. În tot timpul acestor deplasări pivotul trebuie să fie cît mai aproape de coș, el luptîndu-se permanent pentru ocuparea unei poziții cît mai favorabile, iar coechipierii săi trebuind să-l angajeze astfel încît acesta să poată folosi procedeul de aruncare cel mai sigur. Dacă pivotul este ambidextru, atunci și angajarea lui este mult înlesnită.

— Foarte important este ca circulația pivotului să fie la fel de bine însușită, atît fără, cît și cu minge, deoarece de multe ori situația îi poate impune folosirea driblingului, înainte de a putea arunca la coș.

Bineînțeles că în timpul jocului pivotul nu trebuie să-și joace rigid rolul, ci în raport cu situația din teren, el va circula — ocupînd permanent alte poziții de aruncare și distribuire — începînd de sub coș și pînă la linia aruncărilor libere. Direcția circulației și plasamentul pivotului determină jocul coechipierilor săi care trebuie să se orienteze și să sesizeze, „să vadă" situațiile create de el. Foarte important este rolul pivotului cînd ajunge să acționeze și în zona liniei aruncărilor libere, mai ales în cazul în care coechipierii săi aruncă precis de la semidistanță și au forță de pătrundere.

Pozițiile de aruncare și de distribuire. În jocul modern, așa cum s-a mai arătat, suprafața de acțiune a pivotului depinde de eficacitatea sa în aruncări. Cu cît are aruncări mai precise de la o distanță mai mare, cu atît și suprafața de acțiune este mai mare. Poziția ocupată de pivot determină și sarcinile sale în situația de joc respectivă. Pozițiile de aruncare sînt în interiorul spațiului hașurat, ilustrat în figura 426.

Nu înseamnă că pivotul trebuie să arunce la coș în orice situație cînd primește mingea în spațiul hașurat. Sînt multe cazurile în care și din situațiile cele mai favorabile, apărarea îl obligă pe pivot să paseze mingea coechipierilor, renunțînd la aruncare.

Pozițiile numerotate din figura 427 sînt poziții în care desfășurarea atacului trebuie înțeleasă în raport cu poziția pe care o ocupă pivotul. În pozițiile 1 și 3, de pe partea stîngă, atacul este inițiat de unul din atacanții de pe această parte, angajarea pivo-

Scanned with OKEN Scanner

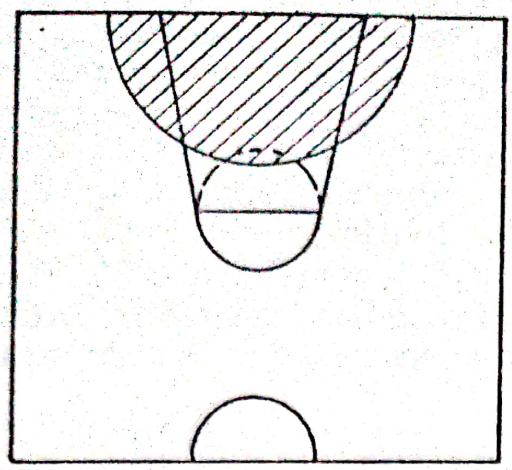


Fig. 426

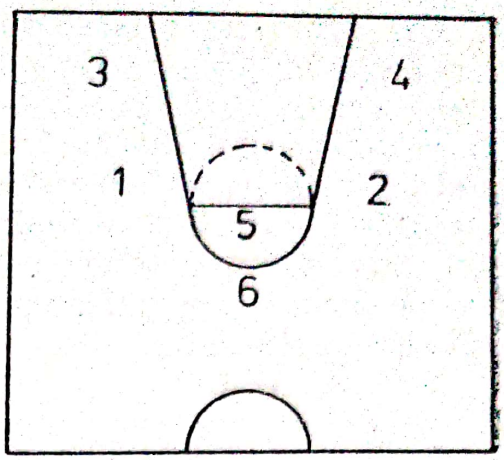


Fig. 427

tului făcîndu-se pe partea opusă poziţiei ocupate de el. Cu alte cuvinte, blocajele se fac în faţa pivotului, iar pasarea mingii în partea opusă, care este liberă.

În poziţiile 2 şi 4, de pe partea dreaptă, se acţionează invers.

În poziţia 5, pătrunzătorii pătrund pe ambele părţi, pivotul angajînd pe unul dintre ei printr-o pasă oferită, în momentul în care pătrunzătorul trece pe lîngă el ; sau printr-o pasă cu ambele mîini de sus ori pasă cu pămîntul, atunci cînd pătrunzătorul a ajuns sub coş.

Poziţia 6, pivotul o ocupă numai în cazul în care adversarul se apără agresiv.

Pentru a mări eficacitatea atacurilor cu pivot este recomandabil ca acesta după ce primeşte mingea să se întoarcă cu faţa la coş.

Circulaţia şi plasamentul pivotului nu trebuie să se desfăşoare şablon, ci ele trebuie raportate la situaţia din teren. Pivotul „circulă eficient“ numai dacă ţine permanent *legătura cu circulaţia mingii şi a pătrunzătorilor*, cărora trebuie „să li se arate“, adică să nu se lase „închis“ de apărători, ieşind hotărît şi oportun spre minge.

ACŢIUNILE OFENSIVE ALE PIVOTULUI

Acţiunile fără minge. *Pregătirea pentru primirea mingii : demarcajul.* Deplasarea în teren fără minge, la mulţi dintre jucătorii

noștri, dar mai ales la jucătorii pivoți, este deficitară. Mobilitatea și forța în picioare sînt premise de bază pentru realizarea cu succes a acțiunilor ofensive și defensive.

În timpul jocului, pivotul trebuie să fie în permanentă mișcare, obligînd astfel apărarea adversă să fie mereu surprinsă de acțiune. Prin repetarea zilnică a procedeelor tehnice, componente ale demarcării fără minge: porniri și opriri bruște, schimbări de direcție și de ritm în exerciții simple și complexe, pivotul trebuie să-și perfecționeze aptitudinea de a reacționa rapid la fiecare situație de joc, care se ivește.

În timpul opririi este necesară menținerea echilibrului. Execuția tehnică constă în lungirea ultimului pas, coborîrea centrului de greutate și trecerea greutății corpului pe piciorul din spate.

Dacă pivotul vrea să „scape", să se demarce din marcajul apărătorului său, ia un start rapid într-o direcție, după care printr-o schimbare a direcției de deplasare ia primul plan. Schimbarea de direcție se execută prin trecerea greutății și orientarea corpului și a tălpilor spre noua direcție.

În comparație cu jocul pivoților străini o mare deficiență a pivoților noștri este și acționarea în același ritm de joc. Obținerea unui randament superior se poate realiza numai prin schimbarea ritmului, prin alternarea vitezei de deplasare, în funcție de situația de pe teren. Dar schimbarea ritmului de joc este condiționată și de gradul de dezvoltare a mobilității, a rezistenței specifice și a forței în picioare, calități care trebuie dezvoltate în tot timpul anului.

Scopul acțiunilor întreprinse de pivot, pentru a se demarca, este de a ocupa o poziție în fața apărătorului său, cît mai aproape de coș, asigurîndu-și în acest fel o bună poziție de primire a mingii și de aruncare la coș.

Demarcarea cînd mingea este pe partea opusă. Cînd se află pe partea opusă mingii, „scoaterea" apărătorului de pe „linia minge-pivot" este prima acțiune; ea se execută prin apropierea de apărător, fie rapid, fie încet. Apropierea are ca scop reducerea distanței inițiale, prin aceasta facilitîndu-se „lucrul" ulterior al pivotului: fentele, schimbarea de direcție, pivotarea ofensivă etc.

Ilustrăm în continuare diferitele acțiuni de demarcare, pe care trebuie să le îndeplinească pivotul în scopul de „a se face văzut".

Figura 428 reprezintă apropierea pivotului de apărător, prin deplasarea prin dreapta și prin spatele acestuia. Datorită neatenției sau retragerii prea lente a apărătorului, atacantul are posibilitatea

Scanned with OKEN Scanner

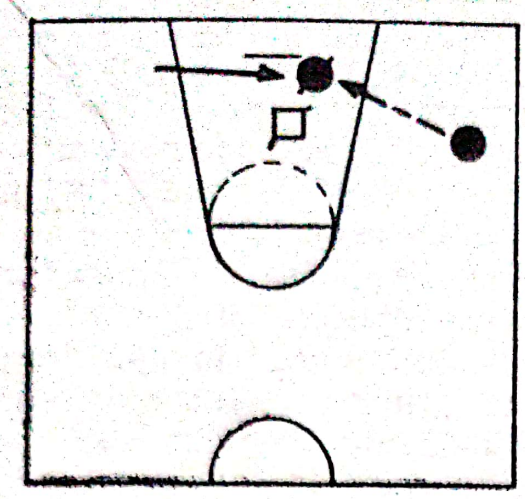


Fig. 428

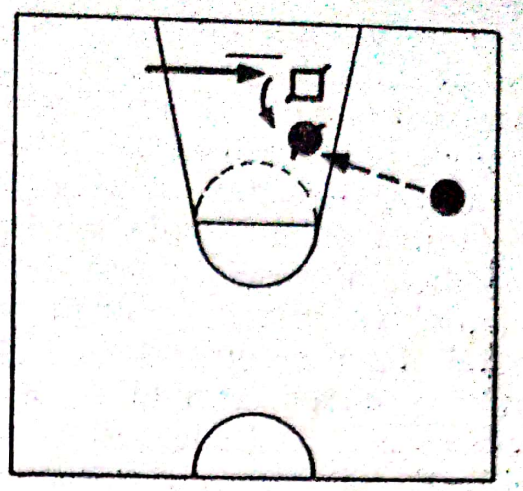


Fig. 429

de a ocupa primul plan, prin deplasarea corpului, prin partea dreaptă, mai întîi prin șold și apoi prin umăr, asigurîndu-și astfel o bună poziție de primire a mingii. Pasa se va executa pe partea opusă a apărătorului.

Figura 429 ilustrează încercarea de demarcare tot prin spatele apărătorului. Prin retragerea prea rapidă a apărătorului, se eliberează în fața lui linia „minge-pivot", ceea ce permite atacantului executarea unei schimbări de direcție spre dreapta, prin oprire și apoi împingerea pe piciorul exterior stîng, urmată de avansarea părții stîngi a corpului — șold, umăr — în fața apărătorului, poziție care se menține prin pași încrucișați la primirea mingii.

Dacă după schimbarea de direcție a atacantului, apărătorul își menține plasamentul corect în față, pe partea stîngă și aproape de atacant, acesta din urmă are posibilitatea de a executa o piruetă ofensivă, prin oprirea pe piciorul stîng avansat și apoi pivotarea pe acest picior, în jurul apărătorului și în partea opusă mingii. Atacantul ajunge astfel cu partea dreaptă pe primul plan, în fața apărătorului.

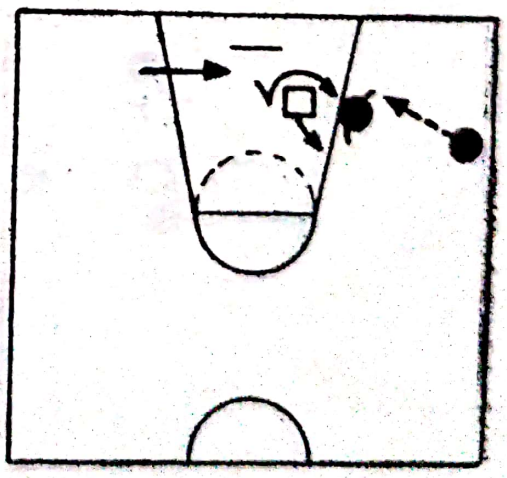


Fig. 430

Figura 430 ilustrează încercarea de demarcare a pivotului, tot prin spatele apărătorului, cînd retragerea și plasamentul acestuia sînt corecte. În timpul acțiunii de apropiere, atacantul execută o oprire

Scanned with OKEN Scanner

scurtă pe piciorul exterior, stîng, urmată de o fentă de schimbare de direcție către interior, fentă care are ca scop să provoace o deplasare a apărătorului spre linia aruncărilor libere, în care caz se eliberează în spatele lui linia „minge-pivot"; în continuare, atacantul se demarcă spre linia de fund a terenului, cu plasarea părții drepte a corpului pe primul plan.

Dificultatea valorificării demarcajului ilustrat în figură constă în faptul că primirea mingii se face adeseori „la limită", adică imediat după ce pivotul și-a plasat corpul în fața apărătorului, prinderea mingii urmînd a se face printr-o săritură în direcția opusă coșului. Acțiunea este continuată cu restabilirea unei poziții echilibrate din care să se acționeze către coș, prin dribling sau aruncare la coș, cel mai adesea, imediat și în sensul opus săriturii, constituind o dificultate.

Executînd un marcaj slab care ar permite primirea mingii în spațiul de 3 secunde la 1—2 m de coș, primirea mingii este adeseori îngreuiată de intervenția celorlalți apărători, în special cînd marcajul s-a efectuat în fața liniei „minge-pivot", adică spre linia de aruncări libere.

Demarcajul cînd mingea se află pe aceeași parte. Dificultățile întîmpinate în acțiunile de demarcare, cînd mingea este pe aceeași parte, îl obligă pe pivotul atacant să se îndepărteze de multe ori de coș, pentru a putea fi angajat de extremă, deci o sacrificare a apropierii de coș în schimbul siguranței prinderii mingii.

Facilitarea primirii mingii se face prin adaptarea demarcajului la formele de marcaj ale apărării adverse.

Ilustrația 431 reprezintă demarcarea atacantului-pivot plasat pe marginea spațiului de aruncări libere fie în poziția P_1, fie în poziția P_2. În ambele situații se formează un unghi: minge (care este în posesia extremei)—pivot—coș. În această situație apărătorul trebuie să se plaseze în interiorul unghiului pentru a împiedica primirea mingii de către pivot și pătrunderea acestuia spre coș. Dificultățile de primire a mingii sînt atît de mari, încît pivotul trebuie să se îndepărteze de coș pentru a putea fi angajat de extremă, sacrificînd astfel apropierea de coș pentru o primire mai sigură a mingii.

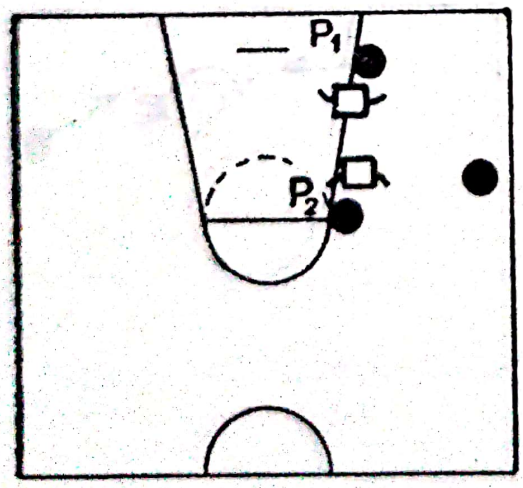


Fig. 431

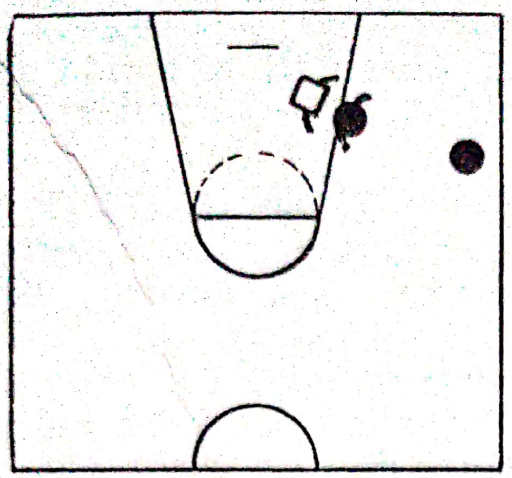


Fig. 432

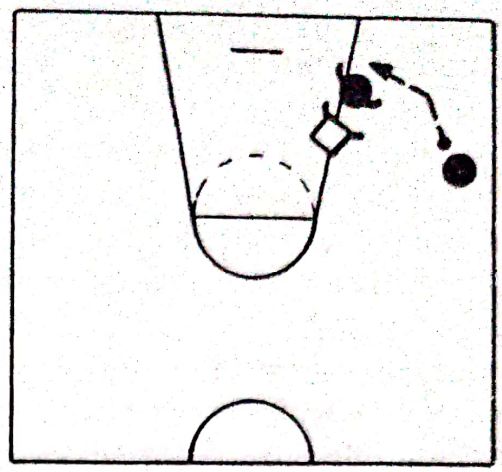


Fig. 433

Figura 432 ilustrează situaţia în care pivotul se găseşte pe marginea spaţiului de aruncări libere, pe linia „minge-coş"; prin deplasarea în lateral şi înainte, dreapta sau stînga, cu unul sau doi paşi sau printr-o uşoară săritură, pentru a ieşi din spatele apărătorului, care-l marchează pe posesorul mingii. Dacă în urma demarcării, apărătorul pivotului a rămas la o distanţă mai mare, aruncarea indicată este cea din săritură sau în cîrlig. Dacă însă apărătorul se menţine în apropiere, atunci o depăşire cu spatele este acţiunea tactică indicată.

Figura 433 oglindeşte o altă posibilitate de demarcaj, mai puţin folosită de pivoţii noştri în cazul unui marcaj la intercepţie din lateral. Apărătorul este vulnerabil la o pasă cu pămîntul sau o pasă semilobată, care trebuie transmisă în partea opusă poziţiei apărătorului. Pentru aceasta pivotul va lua o poziţie în profil, cu linia şoldurilor spre coş, poziţie care asigură reuşita acţiunii deoarece „îl pune" pe apărător în imposibilitatea de a interveni pentru a împiedica angajarea sau acţiunea de finalizare.

Demarcarea, în situaţia în care pivotul este plasat pe linia „minge-coş", este mult uşurată şi prin coordonarea circulaţiei mingii cu deplasarea pivotului, manevră a cărei desfăşurare este ilustrată în figura 434. La o minge pasată de extremă fundaşului, pivotul se deplasează către fundaş, simulînd că ar solicita o pasă. În noua sa poziţie

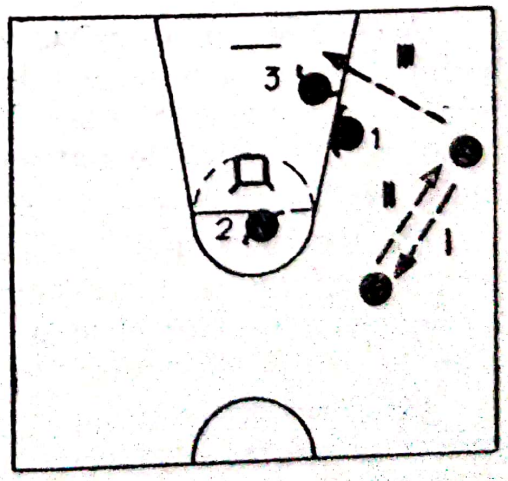


Fig. 434

pivotul este deasupra liniei extremă—coș. Dacă apărătorul își menține marcajul din lateral, pentru intercepție, pe această deplasare a pivotului se acționează simultan, după cum urmează:

— pasă rapidă spre extremă;

— coborîrea pivotului și adoptarea poziției „în profil";

— pasă semilobată sau cu pămîntul de la extremă, între coș și pivot, în partea opusă apărătorului, spre linia de fund la 1—2 m de coș.

Pentru succesul acțiunii, pătrunderea pivotului spre coș se face înainte de plecarea pasei. Este foarte mult folosită angajarea pivotului, după un astfel de demarcaj, deoarece intervenția celorlalți apărători este aproape imposibilă. Reușita acțiunii de mai sus este posibilă numai în măsura în care pivotul reprezintă un pericol cînd este în posesia mingii, respectiv avînd o precizie în aruncări de la 4—5 m recunoscută de adversari. Numai această recunoaștere a preciziei în aruncări de către adversari determină un marcaj agresiv, la intercepție, din partea apărătorului.

In situația unui marcaj în față, pentru a se demarca, pivotul va acționa astfel:

— fie prin retragerea spre coș, cu fața la minge, pentru a se îndepărta de apărător și a primi o pasă peste acesta; o asemenea pasă cu boltă poate fi însă ușor interceptată ori de apărătorul pivotului, ori de un alt apărător care flotează;

— fie prin deplasarea spre linia de fund și depărtarea de linia laterală a spațiului de 3 secunde. Dacă apărătorul se deplasează oportun, nepermițînd primirea mingii nici în noua poziție, atunci pivotul-atacant, printr-o schimbare de direcție, pătrunde spre coș unde poate fi angajat printr-o pasă cu pămîntul sau, mai rar, printr-o pasă semilobată.

Acțiunile cu mingea. *Prin fentă.* Insușirii și perfecționării fentei trebuie să li se acorde o mare atenție, fenta fiind procedeul tehnic component al majorității acțiunilor ofensive ale pivotului. Fenta este o expresie particulară a jocului individual, rareori mai mulți jucători folosesc aceleași fente și mai ales le execută la fel.

Pentru derutarea apărătorilor, folosirea fentelor în timpul jocului trebuie să fie adecvată situațiilor din teren. Experiența, inteligența și creativitatea în joc „dictează" jucătorilor pivoți cînd și ce fel de fentă trebuie folosită într-o anumită situație.

Folosirea fentelor în jocul pivoților este de un real folos, fără însă a se abuza, pentru că încetinește ritmul jocului, ceea ce poate duce la pierderea unor ocazii favorabile de finalizare.

Scanned with OKEN Scanner

O fentă corectă se execută cu tot corpul. Fenta executată numai cu brațele sau numai din cap este motivată după o demarcare rapidă și o oprire bruscă, deoarece apărătorii nu se mai pot concentra și reacționează la orice mișcare. Este recomandabilă și fenta executată numai din brațe, atunci cînd pivotul, fiind aglomerat, caută, prin mișcări continue ale brațelor cu mingea, să evite smulgerea ei de către apărători.

În timpul executării unei fente cu corpul, mingea trebuie ținută foarte aproape la nivelul taliei sau ușor deasupra acesteia, fiind protejată cu trunchiul și cu coatele.

Fenta spre lateral se execută astfel încît genunchii să depășească nivelul tălpilor ; umerii se deplasează, de asemenea, deasupra genunchilor. Este greșită trecerea umerilor dincolo de genunchi, deoarece se pierde posibilitatea executării imediate a unei fente în partea opusă.

Prin pivotare. Pivotarea sau întoarcerea este un procedeu cu o mare aplicabilitate în jocul pivoților, folosită în majoritatea acțiunilor ofensive și defensive întreprinse în spațiul de sub coș, în scopul protejării mingii și al demarcărilor. Cu mult succes se folosesc întoarcerile și ca fente, înainte și după demarcare.

Întoarcerea se execută din poziție fundamentală, pe vîrful piciorului drept sau stîng, piciorul oscilant așezîndu-se după terminarea întoarcerii la aproximativ 20—30 cm de piciorul pivot — piciorul fix — pentru a forma o bază stabilă. În timpul întoarcerii greutatea corpului se află pe piciorul pivot, apoi este repartizată egal pe ambele picioare, odată cu terminarea întoarcerii.

Fiind unul din procedeele de bază în acțiunile jucătorului pivot, învățarea întoarcerii se introduce încă din primele lecții. Pentru a se însuși execuția corectă a întoarcerii, chiar din prima lecție trebuie introdus un apărător pasiv. De asemenea trebuie insistat, în timpul antrenării, asupra poziției corecte a picioarelor, a trunchiului, precum și a menținerii echilibrului, asigurîndu-se astfel ritmul rapid de acțiune.

Prin dribling. Driblingul este unul din componentele „arsenalului tehnic" al jucătorului pivot, a cărui execuție trebuie însușită cît mai corect. Driblingul trebuie însă folosit oportun; exagerata lui întrebuințare încetinește jocul și poate duce de foarte multe ori la pierderea mingii.

Tehnica diferitelor procedee de dribling, comune și pătrunzătorilor, este cunoscută fiind descrisă și ilustrată în manualele de specialitate; dar, driblingul cu *spatele* este caracteristic jocului pivoților, fiind folosit în acțiunile de depășire a apărătorilor care acționează în apropiere.

Scanned with OKEN Scanner

Ca și la driblingul în față se va căuta, în raport de poziția inițială ocupată de apărător, realizarea pătrunderii spre coș, cît mai aproape de adversar. Dacă plecarea în dribling cu spatele se execută dintr-o poziție echilibrată, depășirea se va face cu corpul, printr-o întoarcere rapidă și energică a piciorului stîng — umărul stîng va acționa după sine șoldul și umărul drept — pentru a bara posibilitatea de plasare a apărătorului în drumul atacantului. De reținut că piciorul drept *urmează* și nu precede în acțiune șoldul drept; brațul drept, care trece prin fața pieptului, îl urmează cu întîrziere. Cu mîna dreaptă se driblează mingea prin înaintea corpului, în coordonare cu pășirea piciorului drept. Ricoșarea mingii din sol trebuie să fie înapoia corpului, între piciorul stîng și piciorul drept. Aceasta este posibil prin împingerea cu mîna dreaptă de deasupra mingii, degetele fiind orientate în sensul opus direcției de înaintare.

Se obține astfel o excelentă protejare a mingii.

Deplasarea în dribling cu spatele se execută prin pași încrucișați (pas cu piciorul drept — pas cu piciorul stîng peste piciorul drept și apoi pas cu piciorul drept), căutîndu-se să se profite de depășirea inițială, pentru a se realiza apropierea pivotului cît mai mult de coș.

Rar se folosesc mai mult de două driblinguri (două impulsuri spre sol, imprimate mingii).

Este foarte importantă cunoașterea de către jucătorii pivoți a posibilităților de depășire prin dribling a apărătorilor lor. Această depășire este condiționată în cele mai multe din cazuri de pasarea și prinderea mingii. Pasa trebuie dată pivotului în partea opusă apărătorului, iar prinderea mingii se face prin săritură urmată după aterizare de pășirea înapoi, cu piciorul opus apărătorului. De obicei, pivoții mai rapizi și de talie relativ medie caută să se apropie de coș prin dribling cu spatele, pe cînd pivoții mai înalți și mai greoi se mulțumesc să folosească driblingul ca simplu mijloc de echilibrare.

Ținerea și protejarea mingii. Ținerea mingii este un procedeu căruia trebuie să i se acorde atenția cuvenită, pentru situațiile de protejare împotriva intenției apărătorilor de a „scoate" mingea din mîinile pivotului prin lovire sau smulgere. Se consideră că cea mai bună poziție de ținere a mingii este cea cu ambele mîini sus, deasupra frunții, cu brațele ușor îndoite din coate și degetele răsfirate pe partea dinapoi a mingii.

Scanned with OKEN Scanner

Practic însă, din cauza flotării sau aglomerării efectuate de apărători pivotului i se recomandă să reţină mingea cît mai puţin, fapt pentru care acesta trebuie să se demarce astfel încît primind mingea să poată arunca imediat la coş.

Prinderea mingii şi angajarea pivotului. Cerinţa de bază în momentul prinderii este posibilitatea de protejare şi de jucare imediată a mingii. Prin demarcaj, pivotul caută să obţină cea mai avantajoasă „poziţie" de primire a mingii. În orice situaţie, pivotul trebuie să protejeze primirea mingii.

Pentru a uşura primirea mingii şi în acelaşi timp şi pentru a declanşa pasa, pivotul trebuie să iasă la minge, prin păşire sau prin săritură spre înainte şi lateral. Mingea îi este pasată în partea opusă marcajului şi în faţă. Prinderea mingii se face cu trunchiul uşor înclinat înainte, cu braţele întinse şi relaxate. Este de dorit ca aterizarea să fie făcută cu picioarele depărtate, pentru asigurarea unei baze de sprijin cît mai sigure, necesară acţiunii imediate şi — am putea spune — ocupării unei suprafeţe prin care să se protejeze primirea mingii. Pe cît posibil, amîndouă picioarele să fie în planul trunchiului, ceea ce dă posibilitatea de alegere a piciorului pivot. Echilibrarea imediată este „cheia" reuşitei tuturor acţiunilor ulterioare; aruncarea din săritură după întoarcere sau aruncarea în cîrlig cu pas de degajare, în cazul unui marcaj mai larg, sau plecare în dribling cu spatele, în cazul unui marcaj mai strîns.

Pentru a fi precise, pasele nu se vor da decît atunci cînd pivotul „se face văzut", mingea fiindu-i adresată în partea opusă şi în faţă, în momentul în care pivotul a obţinut primul plan.

Cele mai indicate procedee de pasare pentru angajarea pivotului sînt :

Pasele semilobate, atunci cînd sînt adresate pivoţilor înalţi, către partea opusă marcajului, de preferinţă paralel cu linia de fund şi aproape de coş. Aceste pase sînt date numai de către extreme şi numai în exterior. Pasele semilobate sînt adresate şi spre interiorul spaţiului de 3 secunde, dar numai în cazuri excepţionale, deoarece pot fi interceptate de către ceilalţi apărători. Figura 435 indică direcţiile cele mai sigure de angajare.

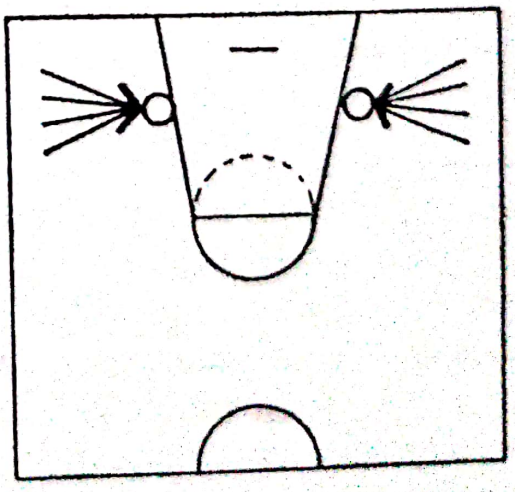


Fig. 435

Scanned with OKEN Scanner

Pasele cu pămîntul, în care contactul cu solul trebuie să fie astfel, încît să nu dea posibilitatea apărătorului, plasat pentru intercepție, să intre în posesia mingii ; se întrebuințează la angajarea pivoților de talie mijlocie sau a pivoților mai scunzi decît apărătorii lor. De asemenea se mai folosesc cînd angajăm un pivot în interiorul spațiului de 3 secunde.

Transmiterea mingii se face anterior momentului în care pivotul începe deplasarea spre coș sau cel puțin odată cu această deplasare.

Acțiunea de „timing", sau oportunitate, folosită atît de des, este o cerință hotărîtoare pentru reușita paselor. Oportunitatea trebuie înțeleasă ca momentul cel mai indicat de pasare și totodată prin cel mai adecvat procedeu.

Pivotul trebuie să cunoască pe lîngă toate procedeele de pasare folosite de pătrunzători și alte procedee de pasare speciale care îi vor facilita reușita în acțiunile ce decurg din jocul lui. Cea mai folosită pasă a pivoților este pasa directă pe care poate s-o execute, folosind diferitele procedee, pe distanțe scurte sau lungi. Pasele cu boltă le va folosi numai atunci cînd este imposibilă folosirea pasei directe, deoarece aceasta, avînd un zbor mai lent, poate fi ușor interceptată de apărători. Pasa cu pămîntul, deși rar folosită de pivoții noștri, este foarte eficientă pe distanțe scurte.

O pasă specifică pivotului este pasa oferită, cu una sau cu ambele mîini, din încheietură. Este foarte importantă, de asemenea, viteza de execuție a acestei pase.

În ceea ce privește precizia, pasele trebuie transmise astfel încît cei cărora le sînt adresate să le poată folosi imediat în condiții optime.

Aruncarea la coș. Aruncarea la coș, și respectiv înscrierea de puncte, constituie una dintre sarcinile cele mai importante ale jucătorului pivot. Regula celor trei secunde și apărarea agresivă din spațiul aruncărilor libere îngreuiază însă considerabil aplicarea în joc a acestui „fundamental" ; de aceea, jucătorul pivot trebuie să-și însușească și să stăpînească, cît mai bine, mai multe procedee de aruncare, pe care să le utilizeze adaptat la situațiile din teren.

Sînt multe procedee de aruncare la coș. Unele sînt aceleași pentru majoritatea pivoților, altele se deosebesc în ceea ce privește amănuntele, în raport cu posibilitățile individuale ale diferiților jucători. Cele mai eficiente sînt acele procedee pe care pivotul le stăpînește perfect și pe care le poate folosi cu succes în joc. Important este deci antrenarea continuă, adică perfecționarea

Scanned with OKEN Scanner

procedeelor cunoscute, precum și învățarea și perfecționarea a noi procedee, cu care pivotul să-și mărească suprafața de acțiune.

Pivotul trebuie să însușească și să perfecționeze procedeele de aruncare, atît cu mîna dreaptă, cît și cu mîna stîngă. Pentru reușita aruncării este necesară protejarea mingii, adică trebuie ca între minge și adversar să aibă întotdeauna corpul și brațul care nu participă la aruncare.

In timpul antrenamentului, pivotul se familiarizează cu anumite poziții din care devine mai periculos. Antrenorul trebuie să observe aceste poziții și să organizeze astfel circulația echipei, ca pivotul să ajungă în posesia mingii în aceste poziții.

Una dintre dificultățile pivoților în ceea ce privește aruncarea la coș este viteza de concentrare, respectiv de fixare a țintei — coșul sau panoul — cel mai adesea ei dispunînd de un timp foarte scurt înainte de executarea aruncării.

Despre procedeele de aruncare la coș, asemănătoare cu cele ale jucătorilor pătrunzători, nu vom mai aminti, acestea fiind descrise și ilustrate în manualele de specialitate.

Aruncarea din săritură prin întoarcere și aruncarea *în cîrlig* sînt procedeele de aruncare, specifice jucătorului pivot, foarte eficiente împotriva oricărei apărări ; aceasta cu condiția ca pivotul să recunoască varianta defensivă folosită de apărător pentru a aplica procedeul adecvat.

Deci, prima sarcină a pivotului, odată cu primirea pasei care trebuie să-i fie dată în partea opusă a apărătorului, este de a determina poziția apărătorului, determinare pe care o face prin observarea rapidă prin întoarcerea capului sau numai a privirii spre linia de fund sau chiar în spate, dacă este posibil. Această observare îi va indica pivotului acțiunea pe care s-o folosească pentru a putea arunca la coș.

Fiecare pivot poate folosi aruncarea la coș care-i convine cel mai mult, care este cea mai apropiată de posibilitățile sale. Important este însă, pentru automatizarea aruncărilor, repetarea zilnică a acțiunilor, fără și cu apărător, mingea fiindu-i pasată de antrenor, de un coechipier sau chiar de el însuși ; își poate pasa prin aruncarea mingii în sus și apoi prinderea ei în săritură, după care acționează.

Exemple de structuri tehnico-tactice finalizate prin aruncare la coș :

— Pivotul, cu spatele la coș, după ce primește mingea fentează spre dreapta, prin mișcarea trunchiului, a capului, a brațelor și a mîinilor, pentru a observa pe apărător. Dacă piciorul apărăto-

Scanned with OKEN Scanner

rului este lîngă piciorul său și mai aproape de linia de fund, pivotul va acționa cu un pas mare executat cu piciorul stîng, în interiorul spațiului de aruncări libere, aruncînd la coș în cîrlig cu mîna dreaptă. În timpul aruncării, pivotul trebuie să protejeze mingea prin poziția corectă a trunchiului și cu brațul opus.

— Pivotul, primind mingea, observă apărarea. Văzînd că piciorul său este mai aproape de linia de fund decît piciorul apărătorului, pivotul atacant acționează pe lîngă linia de fund, terminînd acțiunea printr-o aruncare cu o mînă din săritură prin întoarcere.

— Pivotul, primind mingea într-o poziție mai apropiată de linia de fund decît aceea a apărătorului său, începe să acționeze ca pentru o aruncare cu o mînă prin întoarcere, iar după primul pas, dîndu-și seama că apărătorul său și-a corectat greșeala, continuă driblingul pe sub coș și acționează printr-o aruncare cu o mînă în cîrlig cu spatele la coș.

— Dacă în timpul acțiunilor descrise anterior apărătorul își repară greșeala printr-o retragere imediată a piciorului drept pe tușa de fund și închiderea culoarului de pătrundere, atacantul se oprește, fentează o aruncare, pentru a-l face pe apărător să sară și în timp ce apărătorul aterizează, pivotul se înalță și execută o aruncare din săritură din apropierea liniei de fund.

Pentru a împiedica primirea mingii, unele echipe încearcă marcarea pivotului din față. Angajarea pivotului peste apărător se face cu o pasă cu boltă, pentru reușita căreia trebuie, în timpul antrenamentului, să se rezerve destul de mult timp.

— În cazul marcării pivotului, din față, el se plasează cu fața spre linia de fund, folosind antebrațul și cotul pentru a-l ține pe apărător la distanță. Pivotul nu va renunța la contactul cu apărătorul decît cînd mingea a trecut peste el. Acest lucru este foarte important, deoarece dacă întrerupe contactul prea devreme atunci apărătorul are posibilitatea să se retragă și să intercepteze pasa sau îl obligă pe coechipier să dea o pasă cu o boltă prea înaltă care ar îngreuia aruncarea la coș.

Însușirea corectă și perfecționarea acestor acțiuni și aruncări de către pivot îngreuiază foarte mult marcarea lui. Eficacitatea acțiunilor pivotului depinde de abilitatea în aplicarea oportună a jocului de picioare și a aruncării „dictate" de modul de acțiune al apărării.

Recuperarea. Importanța recuperării în jocul modern este destul de bine cunoscută. Ea fiind deja analizată la capitolul

Scanned with OKEN Scanner

respectiv, considerăm necesar să subliniem numai ceea ce trebuie să-i succeadă: contraatac după o recuperare defensivă și volei-bolare; o nouă aruncare la coș sau un nou atac după recuperarea ofensivă.

ACȚIUNILE DEFENSIVE ALE PIVOTULUI

Tehnica și tactica apărării individuale a pivotului au rămas în urma sistemelor defensive folosite de echipele noastre pentru anihilarea jocului „uriașilor" ce acționează sub coș. Reușita acțiunilor defensive individuale are la bază, în primul rînd, o perfectă însușire a „fundamentalelor" jocului defensiv și o cunoaștere temeinică a jocului pivotului advers, cu toate particularitățile sale.

Retragerea pivotului în apărare. Prima sarcină a pivotului, în caz de nereușită a acțiunii ofensive, prin ratarea coșului, este de a lupta pentru recuperarea mingii. În caz de pierdere a oricărei șanse de a intra în posesia mingii, pivotul trebuie să se retragă imediat spre propriul coș pentru a-și ocupa locul în dispozitivul defensiv.

Retragerea în apărare, în majoritatea cazurilor, se va executa prin alergarea cu spatele înainte, pentru a putea controla în permanență circulația mingii și a atacanților.

Apărarea împotriva pivotului fără minge. Succesul acțiunilor defensive în marcarea pivotului este asigurat de plasamentul corect, plasament care va trebui să dea apărătorului posibilitatea de a-și marca adversarul din spate, din lateral sau din față, poziții care vor trebui schimbate, în funcție de situația din teren. Important este modul în care pivotul apărător va trece dintr-o poziție în alta.

Caracteristica jocului pivotului-apărător în marcarea pivotului-atacant fără minge este aceea de a se strădui continuu să-l împiedice pe adversar să primească mingea.

Din situațiile caracteristice pe care le vom examina rezultă următoarele reguli principale privind plasamentul acestora:

Pivotul-atacant acționează pe aceeași parte cu mingea, pe marginea spațiului de 3 secunde, la o distanță de 2,5—3 m:

— Marcajul clasic din spate, practicat în majoritatea cazurilor de către pivoții noștri, nu este recomandabil, deoarece lasă pivotului-atacant o totală libertate de a primi mingea.

— Marcajul din față (fig. 436) elimină posibilitatea primirii mingii, dar rămîne pericolul de angajare „peste", deci a primirii

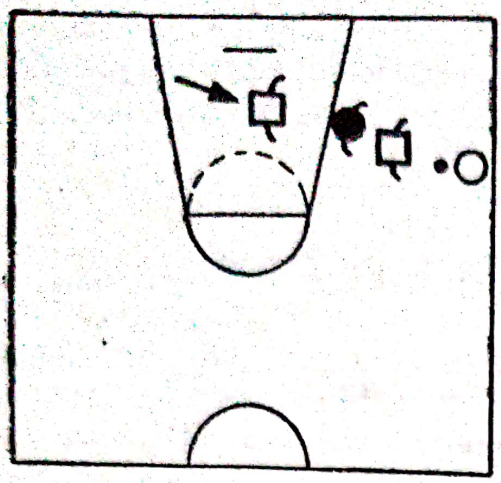


Fig. 436

mingii de către atacant în spațiul aruncărilor libere, pericol ce poate fi îndepărtat numai prin flotarea unuia dintre apărătorii de pe partea opusă mingii.

— Marcajul din lateral, la intercepție, cu fața la adversar și cît mai aproape de adversar este ilustrat în figurile 437, 438. Poziția cu spatele spre linia de fund (fig. 437) sau spre linia aruncărilor libere (fig. 438) este un subiect de discuții între specialiști, în ceea ce privește gradul de eficacitate, mai mare sau mai mic, al unuia dintre aceste două marcaje. La acest marcaj brațul întins și mîna se agită pe traiectoria unei eventuale pase; greutatea corpului nu trebuie să fie lăsată pe piciorul din față, spre a avea posibilitatea de revenire mai repede între coș și adversar, dacă mingea transmisă a ajuns la atacant. Acestea sînt argumentele pentru care, în situația de mai sus, nu indicăm apărarea cu spatele la adversar (vezi fig. 436).

Pivotul-atacant acționează pe partea opusă mingii. Pentru apărător prima dificultate care rezultă din această așezare este aceea că trebuie să observe în același timp atît adversarul, cît și mingea. De realizarea acestui deziderat depinde toată viitoarea comportare a apărătorului și implicit succesul acestuia.

Pentru a putea face față acestei situații se impune următorul plasament (fig. 439):

— plasarea pe linia pivot-minge;

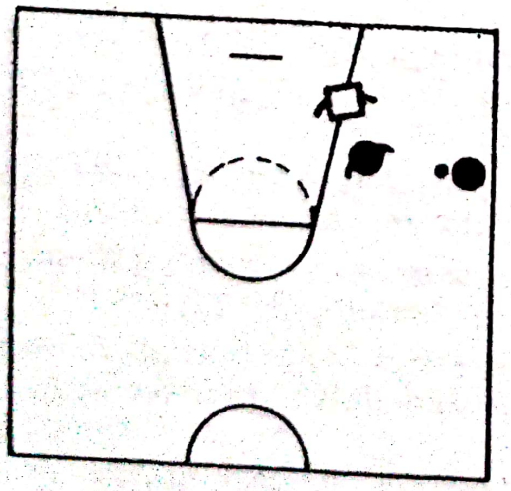


Fig. 437

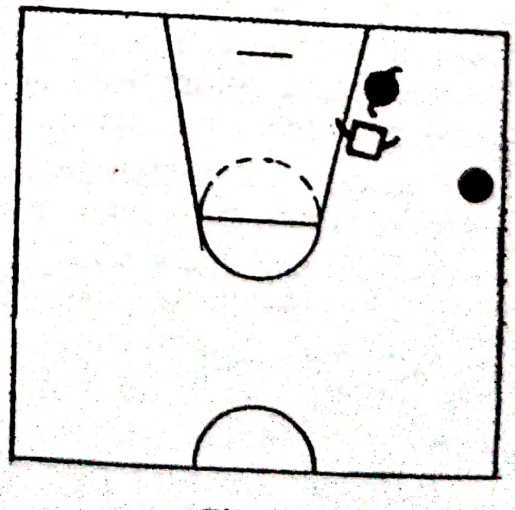


Fig. 438

— poziția în „profil", cu șoldul și piciorul de pe partea mingii ușor înainte și cu greutatea corpului egal repartizată pe ambele picioare;

— mîna de pe partea mingii, pe linia pivot-minge;

— privirea spre sol, pe bisectoarea unghiului pivot-apărător-minge, ceea ce permite apărătorului să vadă și să se plaseze între aceste repere. Acest plasament pretinde o puternică concentrare, un constant efort mintal.

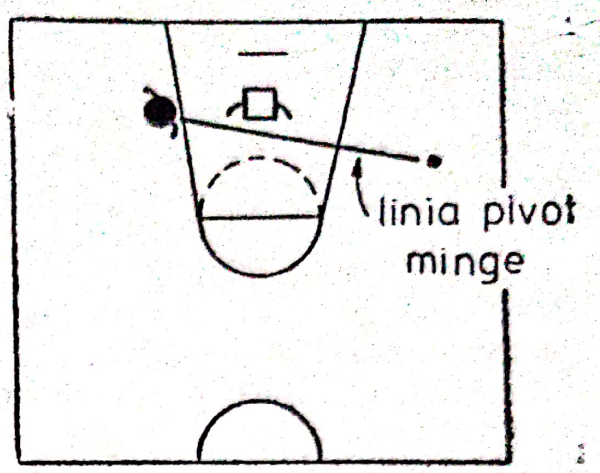


Fig. 439

Plasamentul în această poziție trebuie să fie aproximativ la 2,5—3 m de atacant, pentru a putea păstra încontinuu primul plan, indiferent de acțiunile pivotului-atacant, care întotdeauna are inițiativa.

Această distanță se va micșora treptat, pe măsură ce atacantul se va apropia de minge (fig. 440); aceasta pentru a preveni riscurile unei angajări (pase) „peste".

Cînd atacantul va ieși la marginea spațiului de aruncări libere, el va fi marcat dintr-o parte, situații descrise anterior și ilustrate de figurile 436, 437.

Dacă pivotul rămîne pe loc și mingea se apropie de el prin intermediul jucătorilor care sînt așezați în potcoavă, atunci apărătorul va trebui să se apropie de el, puțin cîte puțin, pînă va ajunge la marcajul descris la subcapitolul „Apărarea împotriva pivotului de pe partea mingii" (fig. 441).

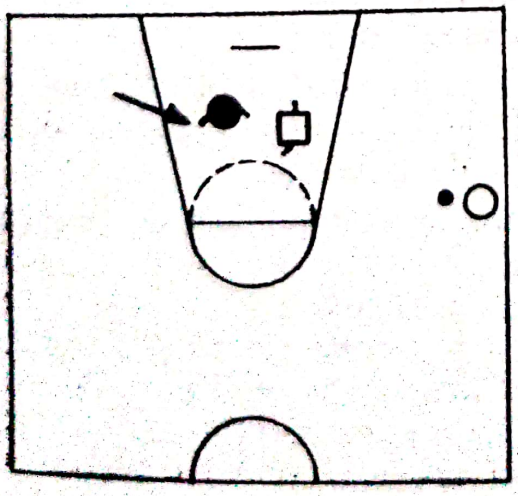


Fig. 440

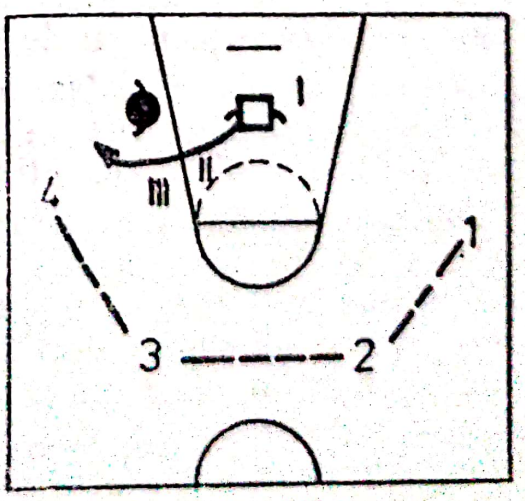


Fig. 441

În concluzie, se poate spune că apărătorul pivotului trebuie să-și marcheze adversarul la o asemenea distanță, care va fi *direct proporțională cu distanța dintre minge și atacant.*

Apărarea împotriva pivotului cu mingea. Apărătorul trebuie să se apropie de pivotul-atacant posesor al mingii pentru a-l împiedica să acționeze eficient. El se va apropia de atacant numai cît este necesar pentru a evita depășirea. Sarcina apărătorului este mult îngreuiată prin faptul că, în majoritatea situațiilor, pivotul-atacant acționează cu spatele la apărător. De aceea apărătorul trebuie să anticipeze care sînt intențiile atacantului și printr-un plasament adecvat să-i poată contracara acțiunile. Pentru aceasta, apărătorul trebuie să observe cu atenție spatele și picioarele atacantului, nu mîinile cu mingea. Trebuie să fie conștient că fiecare mișcare de cap, brațe sau minge nu poate fi terminată cu succes, pînă cînd nu va începe să lucreze cu picioarele (acest lucru este valabil și pentru aruncările la coș). Dacă apărătorul se conduce după acest principiu, el va evita posibilitatea ca atacantul, cu ajutorul uneia dintre fente, să-l inducă în eroare.

Apărarea împotriva pivotului cere o mare precizie de execuție: apărătorul nu trebuie să se plaseze nici prea aproape, dar nici prea departe; nici prea înainte, dar nici prea în spate; el trebuie încontinuu să fie echilibrat față de cele două repere mișcătoare: adversarul și mingea. Ținînd seama de toate aceste particularități, dificultatea inițială asupra căreia trebuie să se îndrepte toate eforturile este de ordin psihic, respectiv o concentrare continuă. De această capacitate depinde în mare măsură comportarea apărătorului.

Rolul pivotului în atac și apărare. Rolul pivotului, în jocul echipei, este foarte important, aceasta cu atît mai mult cu cît el este capabil să se adapteze la diferitele schimbări ale tacticilor pe care le impune jocul în desfășurarea lui.

În atac, jocul unei echipe este caracterizat prin contraatacuri și atacuri poziționale care depind de tactica preconizată de antrenor, precum și de aceea utilizată de adversar.

Contraatacul depinde foarte mult de recuperările de la panoul propriu și de lansarea primei pase. Datorită înălțimii și plasamentului său sub panou, pivotului îi revine un rol foarte mare în recuperarea mingilor; deci se poate spune că reușita contraatacului depinde în mare măsură de pivot. Dar calitatea de recuperator al mingilor rămîne nevalorificată dacă pivotul *nu* poate pasa la timp și la locul indicat. Procedeul cel mai rapid de lansare este voleibolarea mingii către un coechipier, înainte de aterizare. După

Scanned with OKEN Scanner

efectuarea primei pase pivotul pornește imediat pe contraatac, pentru ca în eventualitatea opririi primului val de contraatac să poată interveni în faza a doua, creînd depășirea numerică.

Sarcina pivotului în atacul organizat depinde atît de concepția de joc a echipei, cît și de posibilitățile ofensive ale pivotului.

În sistemele de joc împotriva apărării om la om, care au la bază diferite circulații, rolul pivotului este:

— de a facilita prin plasamentul și circulația sa posibilitatea de a fi angajat;

— de a pasa coechipierilor care pătrund spre coș;

— de a-și păstra continuu rolul de finalizator.

Circulația pivotului în cadrul unor astfel de sisteme este dependentă de circulația coechipierilor.

În sistemele de joc așa-zise *static-combinative*, în care blocajele sînt inițiate din poziții bine determinate, sarcina pivotului este de a colabora la demarcarea unui coechipier. Circulația pivotului în astfel de atacuri trebuie să fie concepută astfel ca, în timpul în care pătrunzătorii își ocupă locurile pe teren dinainte stabilite, pivotul să se demarce într-una din pozițiile sale favorite, de unde va acționa. Prin plasamentul său pe direcția coșului, pivotul — prin blocajele pe care le efectuează — oferă posibilitate coechipierilor să pătrundă spre coș, el dublînd întotdeauna aceste acțiuni ale pătrunzătorilor.

Mai dificil este rolul pivotului în atacarea apărătorilor în zonă, deoarece prin plasamentul său într-o suprafață aglomerată de apărători este mult mai dificilă angajarea lui, iar acțiunile pentru finalizare, întreprinse de el, vor fi mult îngreuiate. Așezarea de bază pentru atacarea unei apărări în zonă este cea de 1—3—1, în care pivotului îi revin două sarcini: ca distribuitor, cînd acționează pe linia aruncărilor libere, și ca realizator, cînd acționează sub coș.

În apărare pivotul are de rezolvat marcarea pivotului advers și colaborarea cu ceilalți coechipieri, în cadrul apărării de echipă.

Marcarea unui pivot advers impune acordarea unei atenții deosebite, pentru ca pivotul să-și poată îndeplini cu succes acest prim rol ce-i revine în apărare. Prin plasamentul său pivotul poate incomoda circulația adversarului, împiedicîndu-l să traverseze pe sub coș sau să pătrundă brusc sub coș. Prin marcarea „din față" a adversarului, pivotul trebuie să împiedice transmiterea paselor peste el.

Principiul de bază în marcajul ce trebuie efectuat pentru a împiedica pe adversar să arunce la coș este ca pivotul-apărător

Scanned with OKEN Scanner

să se mențină în *ritmul de deplasare* al atacantului și dacă este posibil *să sară* pe același picior cu adversarul și totodată să caute blocarea mingii cu mîna *apropiată*.

În situațiile ricoșărilor din panou, pivotul-apărător trebuie să-și blocheze adversarul în afara suprafeței de cădere a mingii. Folosirea piruetei, a brațelor și a picioarelor ușor desfăcute facilitează apărătorului posibilitatea împiedicării adversarului de a se apropia de coș și a sări pentru a recupera.

A doua sarcină defensivă a pivotului este urmărirea pătrunzătorilor adverși și a direcțiilor lor de pătrundere, pentru a-i prelua în situația în care au scăpat „liberi" spre coș. *Schimbarea adversarului este efectuată de pivot numai în suprafața de sub coș*, pentru a putea interveni imediat în lupta pentru recuperare. În momentul schimbării adversarului, pivotul va efectua un marcaj agresiv, prin care va căuta să blocheze aruncarea sau să împiedice pasa către pivotul-atacant.

ANTRENAMENTUL PIVOTULUI

Nimeni nu contestă rolul major al pivoților în jocul de baschet. Un pivot înalt și activ, care se mișcă rapid în teren, cu o bună coordonare și mobilitate, este de un ajutor neprecupețit pentru jocul modern. Avînd un asemenea pivot, ceilalți patru coechipieri luptă cu mai multă încredere, dîrzenie și șanse pentru victorie, jocul lor fiind conceput și axat în funcție de înălțimea și măiestria lui.

Prima întrebare care se pune, cînd vorbim despre antrenamentul pivotului, este aceea de a preciza cînd se începe antrenamentul special al pivotului ? La această întrebare vom răspunde că programul de pregătire a pivotului este cu atît mai eficient, cu cît se aplică mai de timpuriu. Se procedcază just atunci cînd pregătirea acestor tineri înalți se începe de la vîrsta de 10—12 ani. Nu există formule magice; dorința arzătoare a tînărului de a deveni un bun jucător și voința de a munci zilnic, fără menajamente, împreună cu perseverența antrenorului vor duce la obținerea unor rezultate scontate. Nu există programe tip pentru antrenarea jucătorilor pivoți, ele diferind de la un jucător la altul, mai ales că tinerii înalți cu care se începe antrenamentul au, de obicei, lipsuri apreciabile în ceea ce privește mișcarea și coordonarea neuromusculară, lipsuri care produc mari greutăți la începutul pregătirii. Antrenorii care conduc pregătirea viitorilor jucători pivoți, fiind conștienți de acest lucru, nu trebuie să-și piardă răbdarea, chiar dacă rezultatele vor apărea mai încet.

Scanned with OKEN Scanner

Din cauza creșterii excesive, este foarte indicat ca pregătirea să se facă sub directa supraveghere a medicului, care prin controale medicale periodice și foarte atente să urmărească starea sănătății și să dirijeze dezvoltarea fizică a acestor tineri.

— În primul an de instruire, 60% din timp trebuie rezervat pregătirii fizice generale, iar restul de 40% pentru învățarea *tehnicii de bază a jucătorului de baschet*. În joc va acționa ca extremă sau fundaș.

— În al doilea an, tînărul pivot își va însuși unul—două procedee de aruncare, specifice jocului de pivot, iar în timpul jocului i se va permite folosirea lor, atunci cînd *prin pătrunderi* ajunge sub coș. Timpul de instruire va fi afectat ca și în primul an : 60% pregătirii fizice generale și 40% pregătirii tehnice și tacticii individuale.

— În cel de al treilea an se începe antrenamentul special pentru jocul *cu spatele la coș*, dar în jocuri tînărul începător va fi folosit mai puțin în postul de pivot. Pregătirii individuale (tehnico-tactice) i se va adăuga și pregătirea de echipă (noțiuni elementare de așezare generală și plasament în raport cu jocul coechipierilor și al adversarilor). Timpul afectat pregătirii se împarte în mod egal : 50% pregătirii fizice generale și speciale și 50% pregătirii tehnico-tactice.

— De-abia către sfîrșitul celui de-al patrulea an, pivotul va începe să acționeze și să se specializeze în a lucra sub coș. Timpul afectat pregătirii va fi împărțit, de asemenea, în mod egal : 50% pentru cele două aspecte majore ale pregătirii fizice și 50% pentru pregătirea individuală și de echipă.

— În continuare, pregătirea se va axa pe specializare, fără însă a se neglija vreun moment pregătirea generală pe care trebuie s-o aibă orice jucător de baschet.

Reiese clar că antrenamentul pivotului trebuie să fie multilateral, în așa măsură, încît să asigure tinerilor pivoți posibilitățile fizice și fondul tehnico-tactic necesar pentru a-și putea desfășura cu succes rolul de jucător numărul unu, pe care-l are în echipă.

Caracteristicile bio-motrice și pregătirea fizică generală ale jucătorului pivot. Jucătorul pivot își poate îndeplini cu succes rolul numai dacă este suficient de bine înzestrat fizic, adică are o înălțime de peste 2,05 m, o greutate de peste 100 kg, dacă este rapid, rezistent, bun săritor, dacă are o coordonare corespunzătoare, adică într-un cuvînt să fie un „atlet desăvîrșit".

Dar să vedem și caracteristicile calităților motrice ce se cer unui pivot :

Viteza, o calitate care se dezvoltă greu, dar care se diminuează repede dacă nu este menținută prin antrenamente, este necesară

Scanned with OKEN Scanner

sub forma vitezei de reacție (atît în acțiunile cu minge, cît și în cele fără minge), iar — în jocul modern — sub formele și de viteză de acțiune (execuție) și de deplasare. Viteza este unul din factorii de bază, de nivelul căruia depinde, de cele mai multe ori, succesul acțiunilor întreprinse.

În dezvoltarea acestei calități nu trebuie să uităm niciodată plăcerea de a se juca a tinerilor, dorința lor de a se întrece. Pentru antrenarea vitezei, foarte eficiente sînt jocurile de mișcare, deoarece acestea solicită nu numai viteza de execuție sau de reacție, dar și viteza de gîndire. Eficiente și foarte mult folosite în practica antrenamentului pentru dezvoltarea vitezei trebuie să fie și diferitele feluri de ștafete, care asigură una dintre calitățile de bază ale tuturor exercițiilor, și anume starea emoțională, care mărește foarte mult valoarea exercițiului.

În perioada post și precompetițională, tinerii pivoți trebuie duși pe stadion unde să practice diferite probe atletice. La alcătuirea programului de pregătire este bine să fie consultat și un antrenor de atletism, mai ales în ceea ce privește dozarea ; dar chiar în lipsa unui astfel de consult se poate trece cu tot curajul la întocmirea unui astfel de program, respectînd principiul „mai bine mai puțin și mai des".

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei :

— alergare cu ridicarea cît mai sus a genunchilor. Piciorul de sprijin, aflat pe partea anterioară a tălpii, se va întinde complet. Gamba piciorului oscilant atîrnat liber, paralelă cu piciorul de sprijin ;

— alergare în salturi. Esența acestui exercițiu constă în executarea împingerii alternative cu ambele picioare. După ce s-a făcut aterizarea pe partea anterioară a tălpii piciorului oscilant începe o nouă bătaie ;

— starturi și sprinturi scurte (5—7 m) din diferite poziții : din ghemuit, din poziție fundamentală, cu spatele în direcția alergării, din deplasare înapoi, după sărituri etc. Semnalul pentru luarea startului va fi *optic* (mîna dreaptă sus, lateral etc.).

La primul semnal al antrenorului se aleargă înainte ; la al doilea jucătorul se oprește, schimbă brusc direcția și aleargă înapoi, pînă la un nou semnal, cînd, de asemenea, se aleargă înapoi. Se va executa aproximativ de 3—4 ori.

NOTĂ

Mijloacele destinate dezvoltării calităților motrice ale pivoților, pe care le-am enumerat și pe care le vom enumera cu ocazia descrierii fiecărei calități motrice, sînt prezentate amplu în capitolul care tratează pregătirea juniorilor. Dacă

Scanned with OKEN Scanner

facem o succintă prezentare a cîtorva exerciții, pentru fiecare calitate motrică, o facem pentru a arăta că nu forma exercițiilor, ci practicarea lor de timpuriu, continuu și adecvat vîrstei și perioadei de pregătire asigură dezvoltarea corespunzătoare cerințelor jocului contemporan.

Îndemînarea. Situațiile de joc în continuă schimbare, suprafața mică de acțiune, marcajul care continuu este efectuat de mai mulți apărători, toate acestea pretind jucătorului pivot multă îndemînare. Pentru cultivarea acestei calități determinante în practicarea cu succes a jocului, trebuie dusă o muncă sistematică și susținută. Trebuie urmărit continuu, în etapele formative, în special ale tinerilor pivoți, dezvoltarea conștiinței scopului în sine, perfecționarea preciziei și a economiei în mișcări, dezvoltarea calității de a anticipa acțiunile coechipierilor și ale adversarului său, dezvoltarea așa-zisului simț al mingii, toate acestea constituind atribute ale îndemînării.

Bazele acestei calități se dezvoltă încă din primul an de instruire și pînă pe la 15—16 ani, cu ajutorul multilateralității, adică prin includerea în lecțiile de antrenament a practicării cît mai multor sporturi complementare, ca :

— volei în 2 și 3 jucători, pe terenuri, cu instalații și cu mingi adecvate vîrstei ;

— tenis ;

— jocuri de mișcare ;

— diferite probe de atletism etc.

Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării :

— un mijloc excelent pentru dezvoltarea așa-zisului *simț al mișcării* la jucătorii înalți este săritura peste coardă. Pentru obținerea unor rezultate pozitive, acest exercițiu trebuie practicat în fiecare lecție de antrenament, mai ales în primele etape formative. După o anumită perioadă de practică se vor întrebuința și îngreuieri ca : veste, centuri și glezniere speciale etc.

În general, se întrebuințează următoarele sărituri : pe ambele picioare, pe un picior, sărituri în alergare, sărituri înalte cu picioarele apropiate ;

— un exercițiu des întrebuințat, cu o contribuție însemnată la dezvoltarea atenției, a orientării, a mobilității extremităților inferioare este boxul cu umbra, în doi. Jucătorii trebuie împerecheați în raport de calitățile fizice și de nivelul de pregătire. Prin mișcarea sa unul din jucători conduce deplasarea celuilalt. Astfel, dacă cel ce conduce se retrage, partenerii înaintează, și invers. Se practică în reprize de 60—90 de secunde ;

— jucătorul cu spatele la antrenor, la 3—4 pași : la semnal, se va întoarce și va prinde mingea aruncată de antrenor. Pentru în-

Scanned with OKEN Scanner

ceput se vor utiliza mingi de volei sau de handbal. Antrenorul aruncă mingea odată cu semnalul. Dînd semnalul de întoarcere, antrenorul strigă stînga sau dreapta și aruncă mingea în partea opusă. Exercițiul se va îngreuia prin micșorarea distanței dintre antrenor și jucător ;

— diferitele sărituri în lungime și înălțime peste un obstacol sînt un mijloc excelent de dezvoltare a îndemînării. Deasupra obstacolului jucătorii vor prinde și pasa mingea.

Forța. Forța, în jocul de baschet contemporan, este de o importanță de care, din păcate, nu sînt convinși toți antrenorii noștri. Această calitate se reflectă în săriturile repetate la panou, la lupta directă cu adversarul, în lupta de la panouri pentru recuperarea mingilor ricoșate etc.

Dezvoltarea forței trebuie inclusă în toate programele de pregătire a pivoților. Pentru a obține rezultatele dorite, ca și la dezvoltarea celorlalte calități motrice, exercițiile de forță trebuie practicate sistematic. Dar dezvoltarea forței va fi oportună numai dacă se vor efectua, cu tinerii pivoți sau cu începătorii, exerciții care mai întîi să servească la dezvoltarea generală a forței organismului, adică nu să se înceapă de la primul antrenament cu sărituri repetate cu îngreuiere, deoarece putem provoca oboseala rapidă a grupelor musculare solicitate.

Pentru dezvoltarea și menținerea forței trebuie să se lucreze tot timpul anului, după programe judicios alcătuite, în raport cu posibilitățile jucătorilor cu care se lucrează.

O atenție deosebită trebuie să se acorde, chiar de la primele lecții, dozării, realizată prin schimbarea numărului repetărilor, a greutății aparatelor etc.

Exerciții pentru dezvoltarea forței :

— pentru dezvoltarea mușchilor articulației pumnului, se folosesc mingile de tenis sau aparate speciale care se strîng în pumn cît mai tare, după care mîna se relaxează.

Pentru dezvoltarea forței mușchilor brațelor se folosesc :

— exerciții cu hantele mici de la 0,500 g pînă la 2 kg ;

— exerciții cu hantele de la 10 la 20 kg.

Pentru dezvoltarea forței picioarelor se utilizează :

— sărituri repetate pe un picior, cu ridicarea cît mai sus a genunchiului piciorului de bătaie. După aterizare, se începe imediat o altă împingere, pe același picior. Treptat se vor putea executa sărituri cu o vestă sau cu o centură cu plumb de cca 10 kg ;

Scanned with OKEN Scanner

— ridicări pe vîrfuri, pe bănci de gimnastică, cu haltere sau cu sac cu nisip de 20—25 kg ;

— genuflexiuni și sărituri cu sacul cu nisip de 20—25 kg.

Pentru dezvoltarea mușchilor corpului se folosesc exerciții cu mingi medicinale.

Rezistența. Sensul cuvîntului rezistență în baschet trebuie înțeles și prin desfășurarea continuă în maximum de viteză a diferitelor acțiuni, prin lupta continuă la panou pentru recuperarea sau voleibolarea mingilor ricoșate, sau în apărare, prin jocul de picioare și de brațe care nu dau răgaz nici un moment adversarului pentru a-și desfășura atacul.

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței :

— un mijloc excelent pentru dezvoltarea rezistenței generale este alergarea în teren variat. Pentru efectuarea crosului, să se aleagă un teren cît mai accidentat, de preferință într-o pădure sau într-un parc.

Crosul este un mijloc foarte eficient pentru întărirea articulațiilor genunchiului și gleznei. De asemenea, prin schimbarea ritmului de alergare sportivii își perfecționează și capacitatea de a juca într-un ritm susținut, cerință de prim ordin a baschetului contemporan ;

— sărituri repetate la panou cu atingerea inelului de 3—5 ori, sprint la celălalt panou, sărituri și la acest panou de 3—5 ori, apoi retragerea prin alergare cu spatele înainte. Se poate mări numărul de sărituri, ca și numărul de sprinturi.

Dezvoltarea calităților motrice de bază a pivoților, jucători de bază în echipele lor, este determinată de priceperea antrenorului de a le doza efortul fizic în cadrul procesului de antrenament, precum și de dorința fiecăruia de a ajunge să sară cît mai sus, de a alerga cît mai repede etc. Fără o cunoaștere amănunțită a calităților și posibilităților fiecăruia dintre jucători, fără o planificare a întregului proces de antrenament, fără o amănunțită notare în fișa fiecărui jucător a observațiilor privind creșterea efortului, a dozării, a rezultatelor, gradul de antrenament și forma sportivă vor fi întîmplătoare și nu vor corespunde decît accidental eforturilor fizice depuse.

Exerciții de ținută

În cadrul pregătirii fizice generale a pivoților, în special a celor mai tineri, se uită adeseori faptul că antrenamentele de intensitate mare, la care sînt supuși tinerii jucători, produc influențe esențiale în aparatul locomotor, în organele interne și asupra scheletului

Scanned with OKEN Scanner

tînărului sportiv. De aceea, în programele de antrenament trebuie incluse zilnic exerciţii de ţinută, care ajută la menţinerea corpului în poziţie dreaptă, după cum urmează :

— mişcări de umeri înainte şi înapoi, ridicarea şi coborîrea umerilor, mişcări de rotaţie a umerilor ;

— diferite mişcări pentru corectarea ţinutei ;

— exerciţii cu bastoane, exerciţii la scara fixă, cu bănci de gimnastică etc.

Aceste exerciţii vor fi incluse nu numai la fiecare antrenament, ci trebuie să devină o parte componentă a antrenamentului zilnic al pivotului. După o anumită perioadă de 1—2 ani, ele vor fi scoase din lecţiile de antrenament, rămînînd ca jucătorii să le execute în programul zilnic acasă.

Scopul acestor exerciţii este de a întări grupele musculare dorsale, de a le întinde pe cele ale toracelui, de a întări ligamentele din jurul coloanei etc.

Deseori tinerii pivoţi prezintă unele deficienţe fizice, care nu trebuie să-i demobilizeze pe antrenori. Prin antrenamente suplimentare individuale, combinate cu şedinţe de gimnastică terapeutică al căror program să fie elaborat cu participarea activă a unui medic specialist, antrenorii încearcă să remedieze aceste deficienţe şi să-i redea pe tineri performanţei.

Pregătirea fizică specifică a jucătorului pivot. Pregătirea fizică specifică este procesul de prelucrare selectivă a marilor funcţiuni şi a motricităţii jucătorului pivot, în concordanţă cu efortul din joc şi corespunzător cu cerinţele baschetului. În acest scop vom prezenta exerciţii care urmăresc dezvoltarea vederii periferice, simţului mingii, vitezei de acţiune, detentei, simţului orientării etc.

Pentru dezvoltarea vitezei

Dezvoltarea vitezei specifice, calitate atît de necesară jocului modern, se începe în perioada pregătitoare, în etapa realizării formei sportive, prin exerciţii de pase în doi, în trei şi cris-cros contracronometru, prin ştafete cu dribling (viteze de deplasare), precum şi prin exerciţii de pase cu mai multe mingi, pentru viteza de reacţie şi de execuţie.

Pentru dezvoltarea îndemînării

Perfecţionarea îndemînării specifice se face prin practicarea diferitelor exerciţii destinate perfecţionării procedeelor de tehnică şi chiar prin practicarea însăşi a jocului, în care jucătorul pivot este pus să acţioneze ca extremă sau chiar ca fundaş. Astfel i se dezvoltă şi simţul orientării în joc.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru dezvoltarea forței

Menținerea și îmbunătățirea forței specifice se fac în perioada competițională prin folosirea mingilor medicinale de 2—5 kg, în exercițiile de pase și aruncări la coș, în exercițiile de aruncări la coș de la mică distanță și prin folosirea unor veste sau a unor centuri îngreuiate, în exercițiile care au ca scop îmbunătățirea și perfecționarea elementelor componente ale mișcării în teren: pași adăugați, sărituri, întoarceri etc.

De exemplu, jocul de picioare este un excelent mijloc pentru dezvoltarea forței în brațe și picioare. Pentru a da rezultatele scontate practica acestui exercițiu impune executarea zilnică, la începutul lecției, timp de trei săptămîni, cîte 2—10 minute, exersarea jocului de picioare necesar pivotului în marcarea adversarilor.

Pentru dezvoltarea rezistenței

Prelungirea duratei antrenamentului spre sfîrșitul perioadei pregătitoare și mărirea intensității exercițiilor în perioada competițională sînt mijloace care contribuie la dezvoltarea rezistenței specifice.

Jocul 3 la 3 pe tot terenul, ca și exercițiile pentru învățarea și perfecționarea presingului sînt alte mijloace excelente pentru menținerea rezistenței.

Exercițiile de voleibolare sînt, de asemenea, alte mijloace care au o contribuție eficientă la dezvoltarea rezistenței, atunci cînd sînt executate timp mai îndelungat.

Pentru dezvoltarea vederii periferice

Vederea periferică este calitatea de care depinde, în principal, măiestria tactică a jucătorilor și în special a pivoților, care în majoritatea timpului, în joc, acționează într-o zonă aglomerată, fiind obligați să observe în același timp acțiunile atît ale coechipierilor, cît și ale adversarilor.

Vederea periferică este activitatea sincronizată a părților periferice și a centrului retinei, care face ca în condițiile mereu schimbătoare jucătorii de baschet să se orienteze în spațiu și, în același timp, să cuprindă cu vederea și activitatea celorlalți jucători.

În figura 442, de exemplu, jucătorii 1, 3 și 5 stau cu spatele la coș; 2 stă în fața lor; 2 și 5 au mingi pe care le pasează astfel: 5 îi

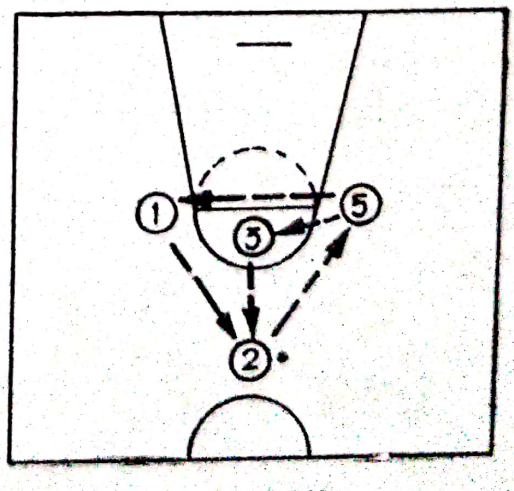


Fig. 442

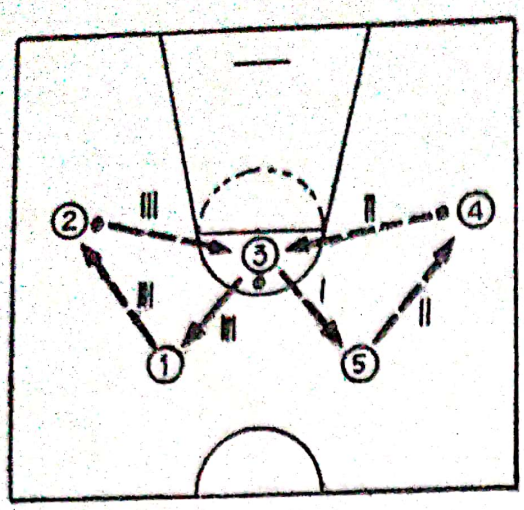


Fig. 443

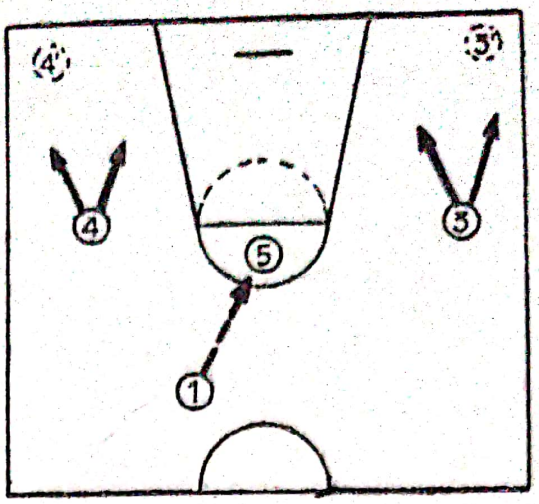


Fig. 444

pasează lui 1 și lui 3 și primește de la 2, iar 1 și 3 pasează lui 2. Jucătorii nu trebuie să privească în partea în care pasează.

— Jucătorii așezați ca în figura 443 : 2, 3 și 4 au cîte o minge pe care o pasează astfel : 2 și 4 îi pasează lui 3, care pasează mingile primite lui 1 și 5, iar aceștia pasează mingile lui 2 și lui 4.

— În figura 444 pivotul 5 primește pasa de la 1. La semnalul antrenorului (care se află sub coș), în momentul primirii pasei, 3 sau 4 pătrunde sub coș în alergare. Pivotul, întorcînd foarte puțin capul în direcția executării pasei, angajează pe unul din cei doi pătrunzători, care a intrat sub coș. Exercițiul se îngreuiază prin deplasarea celor doi pătrunzători mai spre linia de fund, pătrunderea făcîndu-se de-a lungul liniei.

Pentru dezvoltarea detentei și a simțului ritmului. Aceste două calități de bază ale pivotului, atît de necesare în lupta de sub panouri, trebuie dezvoltate la antrenament prin exerciții asemănătoare jocului. Exercițiile de detentă în care se folosește și mingea ajută și la dezvoltarea simțului ritmului.

— Jucătorii plasați sub coș încearcă, la semnal, să atingă inelul cu mîna dreaptă și apoi cu mîna stîngă.

— Doi jucători față-n față sub coș. La semnal sar simultan și încearcă să atingă inelul. Sarcină : cine atinge inelul de mai multe ori.

— Jucătorii așezați ca în figura 445. Primul sare și atinge inelul ; imediat după aterizare se deplasează spre stînga prin pași laterali pînă la linia laterală, apoi, prin deplasare cu spatele înainte, se deplasează în dreptul liniei de aruncări libere, de aici prin pași laterali pînă în dreptul inelului. În continuare pătrunde sub coș, se oprește și sare pentru a atinge inelul cu mîna dreaptă, apoi cu cea stîngă, și-n final cu ambele mîini.

Scanned with OKEN Scanner

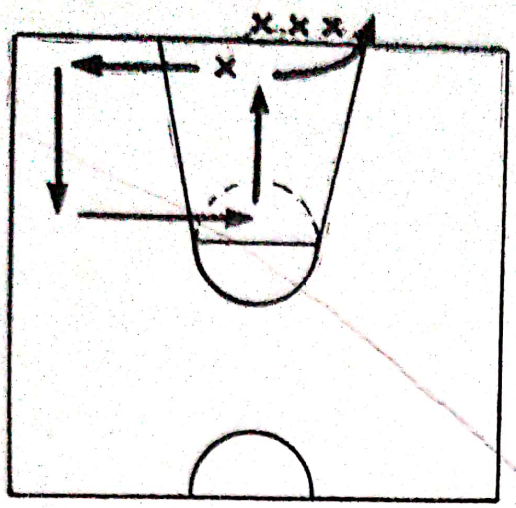


Fig. 445

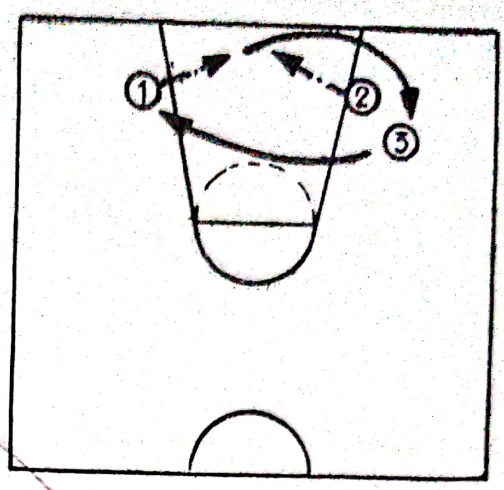


Fig. 446

— Pasă din voleibolare peste inel (fig. 446). Jucătorul 1 aruncă mingea pe deasupra inelului dintr-o parte și se deplasează în partea opusă la coada șirului lui 2 și 3. 2 trebuie să atingă mingea în punctul maxim al săriturii sale și să respingă mingea cu panoul către 3, care între timp s-a deplasat și a luat locul lui 1.

Pentru dezvoltarea simțului poziției în teren și al jocului combinativ.

— Așezarea jucătorilor ca în figura 447. În spatele pivotului stă un apărător. Atacantul îl angajează și pătrunde pe linia pivot spre coș. Apărătorul încearcă să oprească repasarea mingii. Pivotul poate rezolva această situație în două feluri : pasează ori pătrunde spre coș.

— Angajarea pivotului (fig. 448). 8 ca pivot este angajat de 6, după ce a primit pasă de la 4. 8 îi pasează lui 6, care împreună cu 4 fac o încrucișare pe pivot. 6 pasează din alergare lui 5 ș.a.m.d. Schimbarea locurilor se face ca în figură.

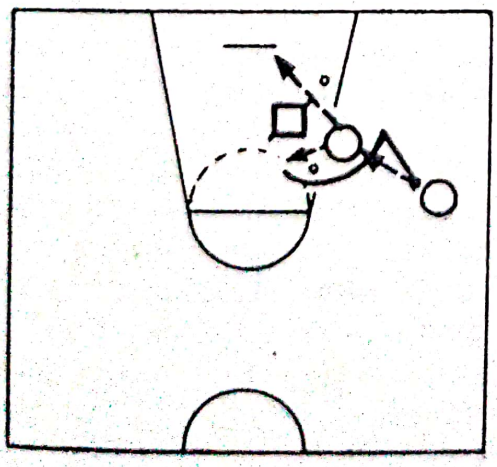


Fig. 447

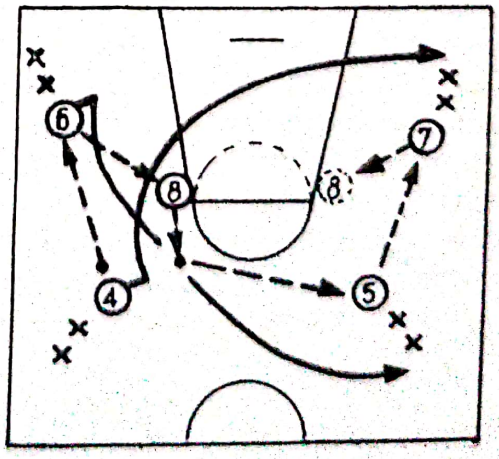


Fig. 448

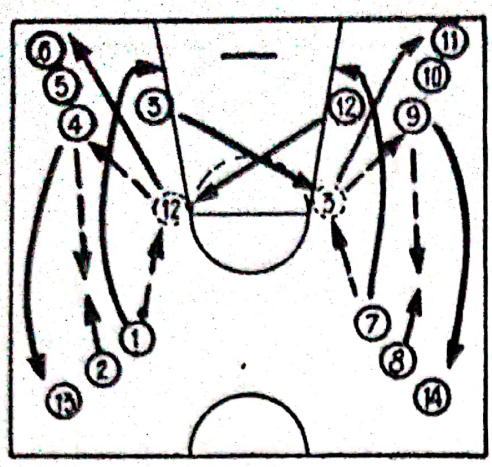


Fig. 449

— Jucătorii se așază ca în figura 449. Exercițiul se execută cu două mingi, care se găsesc la jucătorii 1 și 7; 1 îi pasează lui 12, care iese la minge și acționează ca centru. Imediat după pasare, 1 pătrunde pe lîngă 12, acesta angajîndu-l pe 4, care imediat îi pasează lui 2. După ce a pasat, 4 se duce la coloana A, 12 se deplasează la coloana B, iar 1 este pregătit să acționeze în postul de centru, unde primește o pasă de la 2. Pe cealaltă parte a terenului exercițiul este executat de 7, 3 și 9.

METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECȚIONĂRII TEHNICII

În munca de formare a jucătorilor pivoți antrenorii trebuie să se conducă după principiul: „pentru o cunoaștere perfectă a jocului de pivot, trebuie mai întîi să știi să pasezi precis și oportun, să ajungi la o foarte bună precizie în aruncările de sub coș, să fii gata în orice moment să lupți pentru mingile ricoșate, să știi să colaborezi cu coechipierii". Din această cauză, ridicarea continuă a măiestriei jucătorilor pivoți trebuie să fie o sarcină permanentă, pentru care antrenorii vor trebui să caute necontenit noi mijloace și metode pentru învățarea și perfecționarea „fundamentalelor" jocului.

Unica metodă a antrenării „fundamentalelor" ofensive și defensive, pentru a obține rezultate în munca cu jucătorii înalți, este judicioasa selecție a exercițiilor și repetarea lor pînă la formarea deprinderilor dorite. Succesul în pregătire este în raport direct cu abilitatea alegerii și creării exercițiilor și aplicării lor în raport cu sistemul de joc. De asemenea, prin exerciții să se caute exersarea a cît mai multor elemente, precum și a legăturii dintre ele. Nu trebuie admisă nici cea mai mică neglijență în practicarea corectă a exercițiilor, deoarece aceste neglijențe cu timpul pot avea efecte nefavorabile. Atenția antrenorilor, după însușirea corectă a exercițiilor, trebuie să se îndrepte apoi asupra *vitezei de execuție* a elementelor și a legăturii dintre ele.

Pentru a evita monotonia, antrenorii trebuie să caute să dea fiecărui exercițiu caracter de joc, de întrecere. De asemenea, durata exercițiilor să nu fie prea mare. Mai bine de 10 ori cîte 10 minute,

Scanned with OKEN Scanner

decît o dată 100 de minute; aceasta pentru că oboseala sistemului nervos, oboseala psihică, apare mult mai repede decît cea fizică.

Utilitatea exercițiilor de baschet în perfecționarea „fundamentalelor" jocului și în realizarea experienței este foarte greu de stabilit. Pentru atingerea acestui scop, antrenorul trebuie să prezinte exercițiile în așa fel, încît jucătorii să le accepte cu plăcere, ca o parte integrantă a procesului de învățare și să nu le privească ca obositoare și de rutină. Atitudinea mentală a jucătorilor față de exerciții este de mare importanță, deoarece numai repetarea în sine nu garantează perfecționarea „fundamentalelor", ci antrenorul trebuie să se asigure că jucătorii lui sînt conștienți de scopul fiecărui exercițiu sau antrenament și execută 100% cerințele sale. Execuțiile cu jumătate de măsură, execuțiile mecanice, nu au nici o valoare, întîrzie perfecționarea.

Ce și cînd se exersează ? Zilnic. La începutul antrenamentului, timp de 15—20 minute se vor practica exercițiile fundamentale de alergare, dribling și sărituri prezentate în continuare, după care se va continua antrenamentul tehnic și restul pregătirii prevăzute în program.

Alergare :

— alergare ușoară, înainte și înapoi, pe toată lungimea sălii ;

— pas adăugat înainte și înapoi, de asemenea, pe toată lungimea sălii ;

— schimbarea direcției de alergare, pe toată lungimea sălii și înapoi ;

— deplasare laterală cu piciorul drept înainte și apoi cu piciorul stîng înainte, pe toată lungimea sălii ;

— alergare cu spatele înainte, idem pe toată lungimea sălii";

— întoarceri spre interior, fără minge, în ambele direcții ;

— întoarceri în afară, fără minge, într-o parte și cealaltă.

Dribling :

— dribling în viteză pe toată lungimea sălii, dus dribling înalt, întors dribling cu spatele înainte ;

— controlul mingii în dribling, folosind schimbări de direcție pe toată lungimea sălii, dus și întors ;

— dribling cîțiva pași, oprire bruscă, întoarcere și înmînarea mingii prin pas oferit urmăritorului, care vine din urmă, în viteză. Urmăritorul dribleurului face cîteva driblinguri, se oprește și se întoarce.

Sărituri :

— sărituri repetate cu atingerea inelului ; atenție la aterizarea echilibrată și la elanul pentru noua săritură ;

— voleibolarea mingii în șir, cîte trei jucători la un panou. Fiecare jucător sare și voleibolează : cu mîna dreaptă, apoi cu stînga

Scanned with OKEN Scanner

și în final mai puternic pentru următorul, cu ambele mîini, după care trece imediat la coada șirului ;

— pasa cu panoul de deasupra inelului. Trei jucători la un coș, exercițiul începe din partea în care sînt doi jucători.

Prinderea și pasarea mingii :

— antrenorul sau un coechipier îi pasează pivotului : mai în dreapta sau mai în stînga, mai sus sau mai jos, spre picioare. După prindere, jucătorul pivot se întoarce spre coș și pasează unui coechipier plasat pe cealaltă parte. După o schimbare de direcție pivotul se deplasează pe cealaltă parte a spațiului aruncărilor libere și așteaptă prinderea mingii ;

— aceeași așezare ca la exercițiul de mai sus, pivotul, după prinderea mingii, executînd depășirea prin dribling cu spatele spre cealaltă parte, de unde pasează coechipierului ;

— aceeași așezare ca la exercițiul precedent după care pivotul aruncă în panou și urmărește și voleibolează coechipierului de pe cealaltă extremă ;

— fundașul către centru, centru către fundaș și din nou fundașul către centru. Cei trei pivoți se așază așa cum este indicat în figura 450 și schimbă pozițiile, C_1 cu C_2, C_2 cu C_3 și C_3 cu C_1. Restul echipei se aliniază în față pe două șiruri, primul jucător din fiecare șir avînd cîte o minge. După angajarea pivotului, fundașul reprimește mingea după ce fentează spre interior și pătrunde prin afară. Driblează o dată sau de două ori și îi pasează din nou centrului, care fentează ca și cum ar arunca la coș și pasează apoi celui de-al doilea fundaș din șir, care luase locul în față ;

— pas centrului și blocaj pentru extremă. Echipa se aliniază ca în figura 451. Pivoții își schimbă continuu pozițiile, iar extremele și fundașii își vor schimba locurile, deplasîndu-se la capătul șirului opus celui în care se află. Fundașul pasează centrului și după

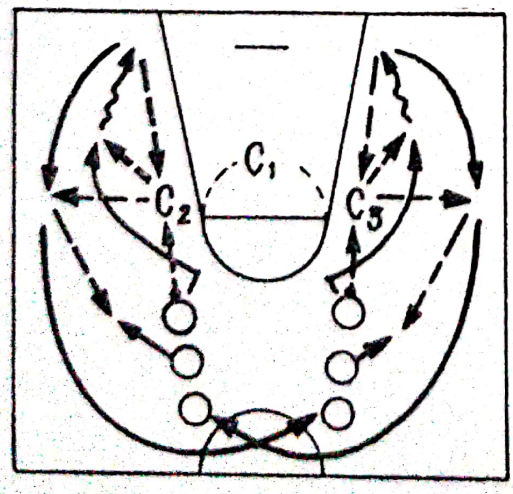


Fig. 450

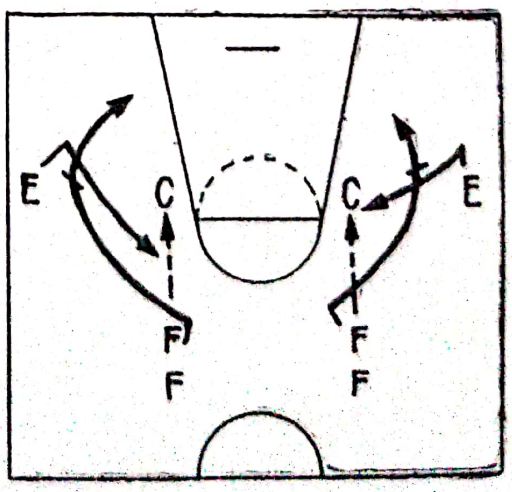


Fig. 451

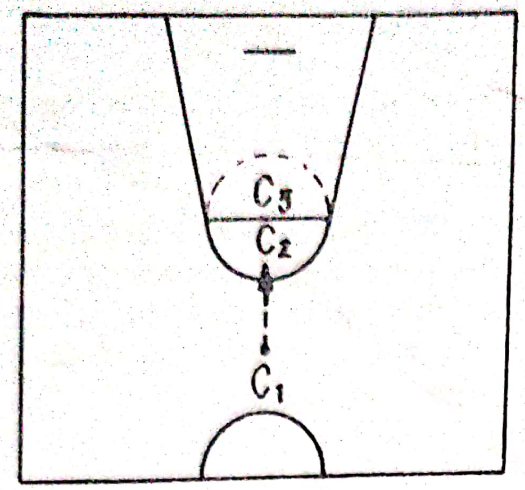


Fig. 452

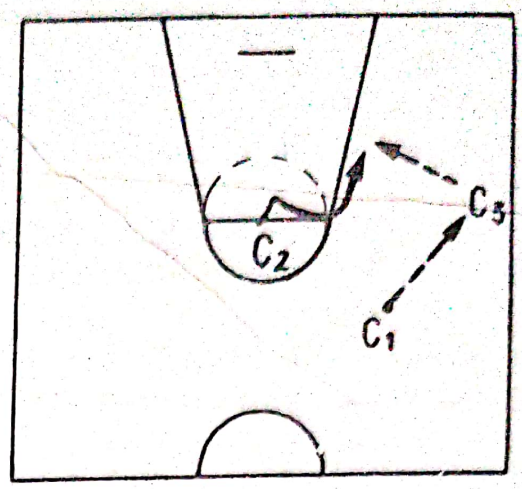


Fig. 453

o fentă se duce și face un blocaj extremei. Extrema trebuie să fenteze o deplasare pe sub coș, astfel ca să poată să-și conducă adversarul în blocaj.

Aruncări la coș :

Cei trei pivoți se așază ca în figura 452. C_1 pasează lui C_2 care aruncă la coș. După fiecare aruncare pivoții își schimbă locurile, C_1 ia locul lui C_2, C_3 va lua locul lui C_1, iar C_2 va lua locul lui C_3.

Exercițiul poate fi folosit pentru exersarea următoarelor aruncări :

— aruncarea la coș din săritură, după întoarcere, cu urmărirea aruncării ;

— dribling spre dreapta sau spre stînga și aruncare la coș în cîrlig ;

— dribling spre unghi de 45° și aruncare din săritură, din afara spațiului de aruncări libere ;

— cei trei pivoți se aliniază ca în figura 453. Cel ce pasează

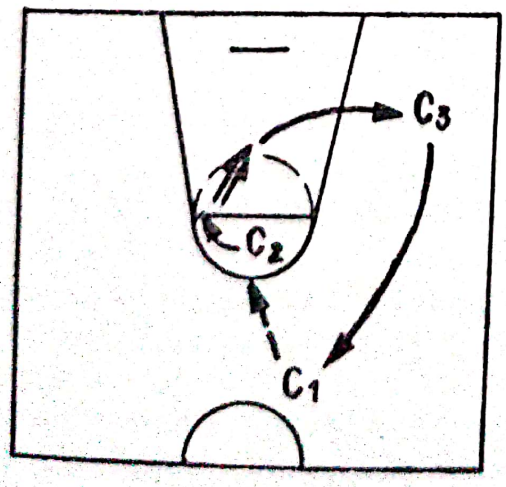


Fig. 454

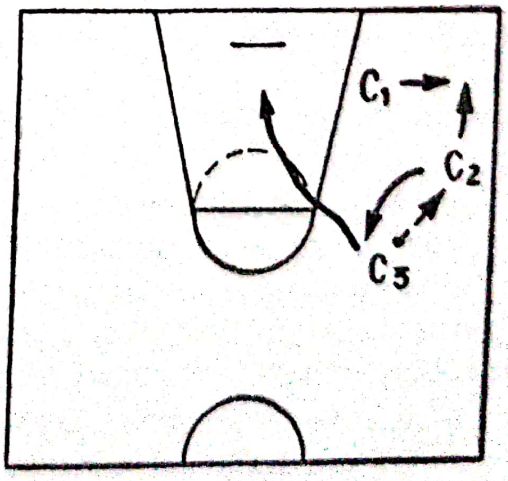


Fig. 455

trimite mingea jucătorului din lateral, C_3, care-l angajează pe C_2, acesta aruncă la coș în cîrlig sau din săritură. Mingea este urmărită, voleibolată și apoi pasată celui din fața semicercului. Acesta îi pasează lui C_1 care îi ia locul lui C_2, acesta luînd locul lui C_3, care ia locul lui C_1;

— cei trei pivoți și cel ce angajează se aliniază cum indică figura 454. Jucătorul din centru primește o pasă de la cel ce angajează, se întoarce și aruncă la coș din zona liniei de aruncări libere. Își schimbă pozițiile ca în figura anterioară, dar nu înainte ca jucătorul din mijloc să nu fi aruncat de cinci ori la coș;

— pivoții se aliniază ca în figura 455 și-și schimbă pozițiile de fiecare dată; C_3 îi pasează lui C_2, acesta lui C_1, pentru ca acesta să arunce de la jumătatea distanței dintre linia de fault și linia de fund. Se execută pe amîndouă părțile terenului.

PLANIFICAREA ȘI PROGRAMAREA ANTRENAMENTULUI INDIVIDUAL AL PIVOTULUI

Divizarea timpului necesar pregătirii unui jucător pivot se supune principiilor generale ale planificării. Planul anual de pregătire a unui jucător pivot este determinat de:

— deficiențele care apar în executarea „fundamentalelor" jocului;

— deprinderile noi pe care trebuie să și le însușească;

— sistemul de joc și tactica echipei;

— sistemul de desfășurare a competiției.

Pentru o mai bună pregătire, anul de antrenament se împarte în cele trei perioade clasice:

Perioada pregătitoare, în care jucătorii pivoți obțin calitățile necesare din punct de vedere fizic, tehnic și tactic pentru a putea participa cu succes la jocurile din cadrul campionatului. Perioada se împarte în:

— etapa acumulării de forță, în care accentul se pune pe volum;

— etapa realizării formei sportive maxime, în care accentul începe să se pună pe intensitate.

Perioada competițională, sau perioada menținerii formei sportive, este perioada în care se va căuta nu numai menținerea formei sportive, ci chiar îmbunătățirea ei.

Perioada de tranziție care începe odată cu terminarea perioadei competiționale. Este perioada în care se impune schimbarea activității, a mijloacelor necesare pregătirii și trecerea la odihna activă.

Scanned with OKEN Scanner

O mare influență asupra întregului ciclu de antrenament pentru pivoții ajunși la măiestrie o au numărul și calitatea acțiunilor care urmează după terminarea competițiilor interne, ca : Jocurile balcanice, campionatele europene, participarea la cupele europene etc.

Dacă acțiunea care urmează după terminarea campionatului este la mică distanță, atunci se va prelungi perioada competițională.

Dacă este vorba de o acțiune de o importanță mai mare și care urmează la un interval de timp mai îndelungat, se va întrerupe perioada competițională, pregătirea continuîndu-se cu mijloace specifice perioadei de tranziție, pregătirea propriu-zisă reluîndu-se cu mijloacele specifice perioadei acumulării de forță sau a perioadei realizării formei sportive, aceasta în raport cu timpul rămas la dispoziție. Practic este foarte greu să se pretindă unui jucător să dea randament maxim timp de un an întreg, chiar dacă antrenamentul este foarte bine dirijat.

Perioada pregătitoare — etapa acumulării de forță este timpul în care, prin antrenamente care au un caracter variat și zilnic, se caută realizarea unei bune pregătiri fizice, prin îmbunătățirea calităților motrice de bază. Perfecționarea tehnico-tactică este o completare a antrenamentului fizic.

Pentru alcătuirea planului de pregătire a acestei perioade, hotărîtor este nivelul de pregătire la care se află jucătorii respectivi, nivel care se va stabili la începutul perioadei prin darea normelor de control.

Este necesar ca jucătorii să înceapă pregătirea după un prealabil control medical, care poate atrage atenția asupra deficiențelor funcționale ale jucătorilor ; este bine chiar ca mijloacele de antrenament, intensitatea și dozajul lor să se stabilească de comun acord cu medicul.

Conținutul antrenamentelor etapei acumulării de forță trebuie să aibă un caracter multilateral, putîndu-se folosi tot felul de exerciții care ajută la dezvoltarea și îmbunătățirea calităților motrice de bază. Se vor folosi exerciții pentru dezvoltarea vitezei, a îndemînării, a forței și a rezistenței. Exercițiile de forță se vor completa cu exerciții pentru ținuta dreaptă a corpului.

Perioada pregătitoare — etapa realizării formei sportive maxime — este perioada în care accentul cade pe perfecționarea tehnicii și a tacticii individuale și a doi și trei jucători. Se încep și repetarea și perfecționarea procedeelor deja cunoscute și treptat se învață și altele noi. In principiu nu se va începe învățarea unui procedeu nou pînă ce procedeul anterior nu a fost bine deprins.

Scanned with OKEN Scanner

În această perioadă trebuie pus un accent foarte mare pe executarea cît mai corectă din punct de vedere tehnic a tuturor procedeelor și acțiunilor. Mai bine se va învăța mai puțin, dar cu o execuție cît mai corectă și în condiții de viteză maximă, decît cantitativ mult și calitativ slab. Fiecare antrenor cunoaște că înlăturarea unei deprinderi greșit însușite este mult mai greu de realizat decît învățarea uneia noi. Se întîmplă, de multe ori, ca greșelile de execuție să se înlăture numai parțial, ele apărînd odată cu solicitarea nervoasă și fizică la maxim.

Și în această etapă se continuă lucrul la îmbunătățirea calităților motrice de bază, însă exercițiile respective nu mai formează baza antrenamentelor.

Perioada competițională este perioada în care pivotul trebuie să se prezinte pregătit foarte bine, atît din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, cît și psihic. În această perioadă se caută menținerea, eventual îmbunătățirea formei sportive atinse de pivot în perioadele anterioare. Se va căuta perfecționarea laturii tehnice a acțiunilor tactice colective, a colaborării în joc cu ceilalți coechipieri. Și în această perioadă se pot învăța procedee noi, însă nu în detrimentul celor învățate pînă acum, adică mai întîi se repetă cele vechi și apoi se trece la învățarea unor noi procedee.

Dacă perioada competițională este mai lungă, atunci se va căuta menținerea formei sportive, prin anumite scăderi ale formei, în raport cu dificultatea jocurilor din campionat.

Perioada de tranziție începe odată cu terminarea jocurilor. Este perioada care se caracterizează prin aceea că jucătorii vor „să se odihnească" de baschet. Nu este permis ca după terminarea competiției, pivoții să nu mai depună nici o activitate. De obicei jucătorii vor practica sporturi complementare ca: atletism, înot, volei, tenis, iar iarna schi. Apare posibilitatea ca, în această perioadă, acești tineri înalți să-și îmbunătățească, prin sporturi complementare, calitățile motrice de bază: viteza, îndemînarea, forța și rezistența.

Este bine ca o dată sau de două ori pe săptămînă pivotul să poată juca și baschet, *dar* pe *un alt post*, fundaș sau extremă. În acest fel se obține mobilitatea și orientarea în joc. În timpul atacului, pivotul va căuta chiar să se intercaleze în acțiunile de contraatac, chiar cu riscul pierderii mingii. În completarea acestor antrenamente de baschet, la începutul lecției, se vor repeta prin exerciții cu caracter de întrecere aruncările la coș.

În cazul antrenării unor pivoți începători, este bine ca diferitele perioade să nu fie precis delimitate, pregătirea fizică și teh-

nică fiind necesar să fie prezentă în decursul întregului an, cam în aceeași proporție. Creșterea măiestriei sportive trebuie să se facă încontinuu, fără nici un fel de salturi sau devieri. În acest caz, rolul principal îl joacă consecvența și plăcerea pentru antrenament, calități fără de care nici un jucător nu poate învăța bine jocul de baschet.

ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA COMBINAȚIILOR TACTICE ÎN ATAC, ÎN RELAȚIA 3 ATACANȚI – 3 APĂRĂTORI (ASPECTE CONCEPTUALE)

Combinațiile între 2 și 3 atacanți constituie baza atacului în baschetul modern.

Cei mai puțin avizați, inclusiv unii specialiști mai „grăbiți", consideră că în baschetul modern predomină combinațiile între doi atacanți. În replică, arătăm că într-adevăr aceste combinații sînt mai evidente, deoarece acțiunile coordonate ale celor doi atacanți reprezintă momentele (fazele) de *prefinalizare* și de *finalizare* ale combinației respective, momente constînd din acțiunile individuale ale celor doi atacanți, acțiuni care, coordonate, constituie combinația respectivă; totuși, aceste combinații cu aspect predominant de cuplare a acțiunilor de prefinalizare și finalizare ale celor doi atacanți sînt precedate — și aproape totdeauna — succedate de acțiunile unui al 3-lea atacant, acțiuni mai puțin spectaculoase care din această cauză trec neobservate. Dintre aceste acțiuni ale celui de al 3-lea atacant menționăm doar următoarele: pasarea mingii atacantului care acționează în faza de prefinalizare, urmată de o manevră de atragere a apărătorului propriu în scopul determinării acestuia de a nu participa la faza de apărare împotriva următorilor doi atacanți care combină în fazele de prefinalizare și finalizare; eliberarea spațiului de joc și a culoarului de pătrundere al celor doi atacanți efectuată de un al 3-lea atacant plasat în zona de finalizare, printr-o deplasare a acestuia care dislocă și apărătorul propriu în special din zona de finalizare; dublajele ofensiv și defensiv efectuate de cel de al 3-lea atacant (uneori și de un al 4-lea) pentru prevenirea pierderii mingii în caz de eșec al combinației „de doi" în fazele de prefinalizare și mai ales de finalizare (recuperarea aruncărilor ratate și oprirea lansării contraatacului de către foștii apărători).

Scanned with OKEN Scanner

Din considerentele arătate ne vom referi la cadrul metodic general al învățării și perfecționării combinațiilor tactice dintre trei atacanți, recomandările preconizate avînd valabilitate și pentru învățarea și perfecționarea combinațiilor „de doi" și chiar „de patru" atacanți.

Învățarea combinațiilor tactice „de trei" atacanți precede, de regulă, încadrarea lor într-un anumit sistem de atac, constituind o fază (etapă) preliminară și totodată un fragment al circulației de bază a atacului echipei, exerciții pretactice.

Învățarea combinației presupune ca fiind însușit fondul de deprinderi tehnice și priceperile minimal necesare acțiunilor individuale care compun combinația (angajarea, prinderea și proiecția mingii, driblingul, aruncarea la coș, blocajul și ieșirea din blocaj etc.), acțiuni individuale considerate, de obicei, atît sub aspectul lor general, cît și — de regulă — sub acela al specificității postului pe care este specializat sau urmează să se specializeze jucătorii respectivi.

Desigur că nu mai trebuie insistat asupra faptului că fondul de deprinderi și priceperi tehnico-tactice prealabil la care ne-am referit implică și gradul corespunzător de dezvoltare a calităților motrice aferente.

SUCCESIUNEA ACTIVITĂȚILOR ANTRENORULUI ȘI JUCĂTORILOR (TRASEUL METODOLOGIC)

1. Pregătirea materialului intuitiv (ilustrativ) și a planului expunerii orale:

— planșă, macheta terenului, film metodic, diapozitive etc.;

— planul conspect al expunerii cu sublinierile privind avantajele combinației tactice, condițiile de aplicare, variantele în funcție de reacțiile apărătorilor, soluții în caz de eșec etc.

2. Explicarea conținutului combinației:

— explicația va fi însoțită de precizări, folosindu-se materialul intuitiv;

— se vor sublinia și greșelile frecvente, precum și măsurile de prevenire a acestora;

Scanned with OKEN Scanner

— se recomandă metoda dialogului, făcîndu-se apel la cunoştinţele şi experienţele achiziţionate anterior de jucători.

3. Verificarea prin întrebări a înţelegerii şi memorării de către jucători a conţinutului combinaţiei.

4. Aşezarea jucătorilor în dispozitivul iniţial şi precizarea din nou a sarcinilor fiecăruia :

— se va insista ca fiecare să cunoască şi să reţină acţiunile jucătorului care-l precede şi ale aceluia care-l succede (ale jucătorilor cu care-şi coordonează acţiunea proprie).

5. Executarea din mers — fără minge — a deplasărilor (a circulaţiei de jucători) ; se poate executa direct şi din alergare moderată ;

— pasele şi aruncarea la coş se vor simula ;

— la începători (juniori III—II), cînd se consideră necesar, se va efectua o recunoaştere a traseului.

6. Executarea din mers a circulaţiei de minge :

— se vor indica repere de coordonare, respectiv de începere a acţiunii fiecăruia, în funcţie de acţiunea atacantului care-l precede ; se va insista asupra momentului „apariţiei" pentru a primi mingea, asupra procedeului de pasare (angajare) etc.

7. Executarea din alergare moderată.

8. Introducerea apărătorilor care vor executa numai deplasarea fără a interveni la minge (apărători pasivi).

9. Repetarea circulaţiei anterioare, apărătorii acţionînd semiactiv (vor simula cu braţele intervenţia la minge, fără a o intercepta) :

— se va insista asupra protecţiei realizată prin corecta alegere a locului unde se transmite mingea, a procedeului de pasare şi a momentului pasării ;

— în cazurile greşelilor de execuţie vor fi interogaţi despre conţinutul şi cauza greşelii coechipierului în culpă, indicînd totodată soluţia corectă, atacanţii care *nu* au greşit.

10. Continuarea exerciţiului în ritm şi tempo de execuţie „crescendo" :

— se va recomanda atacanţilor întrajutorarea prin vorbire şi diferite semnalizări ;

Scanned with OKEN Scanner

— se menține regimul de corectare a greșelilor pentru toate fazele care urmează.

11. Continuarea exercițiului, apărătorii intervenind activ pentru preluarea mingii :

— apărătorii vor acționa corect ca apărare individuală, însă fără a recurge la anticiparea determinată de cunoașterea conținutului și succesiunii fazelor combinației.

12. Repetarea combinației în tempo și ritm normal, cu intervenția agresivă a apărătorilor :

— fiecare atacant va acționa împotriva apărătorului, recurgînd la elementele de tactică individuală cunoscute ;

— circulațiile de jucători și minge vor căpăta un ritm sacadat, în funcție de durata acțiunii de debarasare de adversar ;

— se va insista asupra accelerării tempoului de execuție în faza finală, precum și a utilizării fentelor.

13. Se introduc variantele de menținere a posesiei mingii în caz de eșec, în special la faza de finalizare, urmate de reluarea combinației :

— apărătorii vor recurge la combinațiile de apărare dictate de situație.

14. Se procedează la învățarea combinației pe partea opusă a panoului, începîndu-se cu exercițiul nr. 12. Dacă intervin dificultăți se va recurge la exercițiul nr. 11 sau 10.

15. Se intervine cu greșeli de orientare tactică în acțiunile apărătorilor, atacantul respectiv acționînd individual și creator cu soluții adecvate în funcție de fază :

— exercițiul capătă caracterul de joc redus (miuța) ;

— antrenorul va instrui în prealabil pe apărători asupra comiterii intenționate a unor greșeli de orientare tactică ; scopul acestui mod de a acționa este acela de a evita schematizarea și totodată de a nu frîna, ci de a stimula gîndirea tactică, creativitatea și capacitatea de decizie a fiecărui atacant ;

— jocul redus se va desfășura numai pe aproximativ o jumătate din suprafața terenului de atac (reper, axul longitudinal) în care să fie inclus și coșul (dar nu întregul panou).

Scanned with OKEN Scanner

16. Se introduce trecerea din apărare în atac în tempo moderat, continuată de așezarea în dispozitiv și de jocul 3 la 3 (miuța) în condițiile arătate mai sus.

17. Se continuă exersarea prin „joc de școală" 5 la 5 pe 1/2 teren și apoi prin jocul „cu temă" pe întregul teren;

— se va insista asupra legării fazei de așezare în dispozitiv cu faza anterioară de trecere rapidă în terenul de atac;

— se va acorda punctaj majorat (cu bonificație) pentru coșurile înscrise în urma aplicării combinației tactice învățate;

— se va indica alternarea temei învățate cu o altă temă, constînd din altă combinație tactică învățată anterior;

— permanent se menține regimul de corectare a greșelilor menționate la pct. 9.

Scanned with OKEN Scanner

BIBLIOGRAFIE

1. **Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului,** 28.II—2.III.1973.
2. **Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive** (15 martie 1973).
3. **Cuvîntarea tovarășului Nicolae Ceaușescu la festivitatea de decorare a sportivilor olimpici români,** în ziarul Scînteia nr. 10575, 1976.
4. **Cuvîntarea tovarășului Nicolae Ceaușescu la festivitatea de deschidere a anului de învățămînt** (1. oct. 1976).
5. NICOLAE CEAUȘESCU — **Expunere cu privire la activitatea politico-ideologică și cultural-educativă de formare a omului nou, constructor conștient și devotat al societății socialiste multilateral dezvoltate și al comunismului în România,** București, Edit. politică, 1976.
6. * * * — **Rezoluția Congresului educației politice și al culturii socialiste** București, Edit. politică, 1976.
7. ADAM, Y. — **Sport et Développement Social au XXe Siècle,** pag. 35, Paris, Ed. Universitaires, 1969.
8. ARDELEAN, T. — **Studiu sociometric al lotului național feminin de baschet.** În: Educație fizică și sport, nr. 2, 1970.
9. BAQUET, M., — **L'Education Sportive,** Paris, Ed. Guillimard, 1947.
10. BĂRBULESCU, P. — **Pedagogia în viziune interdisciplinară.** În: Era Socialistă, nr. 18, 1976.
11. BEE, C., NORTON, K. — **Uprejnenia po basketbole,** Moskva, Fizcultura i Sport, 1972.
12. Colectiv — **Mic dicționar filozofic,** ed. a II-a, București, Edit. politică, 1973.
13. Colectiv — **Terminologia educației fizice și sportului,** București, Edit. Stadion, 1974.
14. COUSY, B., POWER, Fr. G. — **Basketball, Concepts and Techniques,** Boston, Allyn and Bacon Inc., 1970.
15. DÎRJAN, C. — **Introducere în problemele modelării în pregătirea baschetbaliștilor.** În: Educație fizică și sport, nr. 7, 1972
16. DUMITRESCU, T, G. — **Metode și tehnici matematice în pedagogie,** București, Edit. didactică și pedagogică, 1968.
17. EARLE, J. — **Organizarea pregătirii atacului,** Sportul de performanță, București, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, 1975, XXI, p. 35.

Scanned with OKEN Scanner

18. EPURAN, M. — **Psihologia sportului,** Bucureşti, C.N.E.F.S., 1968.
19. EPURAN, M. — **Metodologia cercetării activităţilor corporale,** Bucureşti, I.E.F.S., 1977.
20. EVULEŢ COLIBABA, D. — **Model de joc şi pregătire pentru echipa reprezentativă de baschet masculin,** Bucureşti, I.E.F.S., 1976.
21. GHIOŞEVA, C. — **Osnovi na zaşitnata igra v basketbola,** Sofia, Mediţina i Fizkultura, 1976.
22. HRIŞCĂ, A., NEGULESCU, C., COLIBABA EVULEŢ, D — **Curs de baschet, Tehnica şi tactica individuală,** Bucureşti, I.E.F.S., 1977.
23. JELIAZKOV, T, V. — **Basketbol,** Sofia, Mediţina i Fizkultura, 1975.
24. KAMINER, J. — **Presingul pe tot terenul în zona 3—1—1,** Sportul de performanţă Bucureşti, Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport., 1974.
25. MAHLO, F. — **L'acte tactiqua en jeu,** Paris, Vigot — Frères, 1969.
26. MAZILU, V., şi colab. — **Selecţia în sport,** Bucureşti, Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport, 1976.
27. MERAND, R., MARSENACH, J., VIALA, M. — **Motricité et jeux sportifs collectifs.** În: Rev. de l'Education physique, Liège, 1970.
28. MITRA, G., MOGOŞ, AL. — **Dezvoltarea calităţilor motrice,** Bucureşti, Edit. Sport-Turism, 1977.
29. MUSSELMAN, B. — **Organizarea zonei presing,** Bucureşti, Sportul la copii şi juniori, Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport, 1975, XXVII, p. 73.
30. NEGULESCU, C. — **Compendiu de regulile jocului de baschet,** Bucureşti, I.E.F.S., 1978.
31. OTAŞEVICI, S. — **Terminologia sportivă rusă, studiu lexico-semantic, rezumatul tezei de doctorat,** Facultatea de limbi slave, Universitatea Bucureşti, 1977.
32. POPESCU, V. — **Baschetul în America,** Bucureşti, C.N.E.F.S., 1970.
33. PREDESCU, T. — **Cîteva aspecte privind orientarea jocului în baschetul de mare performanţă.** În: Rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1977, Bucureşti.
34. PRIMO, G. — **Basket: La Difesa,** Roma, Ed. Mediterranee, 1970.
35. RÎUREANU, A. — **Contribuţii la istoricul baschetului** (lucrare de diplomă), Bucureşti, I.E.F.S., 1960.
36. SCOTT, C, B. — **Zona presing — o mică „zonă de război",** Bucureşti, C.C.E.F.S., 1974.
37. SEMAŞKO, N, V. — **Basketbol,** Ed. II, Moskva, Fizkultura i Sport, 1976.
38. ŞICLOVAN, I. — **Teoria antrenamentului sportiv,** Bucureşti, Edit. Sport-Turism, 1977.
39. SZABO, J. — **Kosarlabda ABC,** Budapesta, Sport, 1972.
40. TAURISANO, A. — **Il mangia basket,** Verona, Arnoldo Mondatori Editore, 1972.
41. TAYLOR, T. — **Zona 1—2—2 pe jumătate de teren cu capcană,** Sportul la copii şi juniori, Bucureşti, Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport, 1974, XXI, p. 63.
42. TOBIN, J. — **John Wooden — Tehy Gall Me Coach,** Texas, Word Books, Publisher Waco, 1972.
43. TOCIGL, I. — **La défense universelle,** Basketbal, F.S.B.A., 1976.
44. TEODORESCU, L., EPURAN, M. — **Contribuţii cu privire la legitimitatea ştiinţei educaţiei fizice şi sportului** (Comunicare la Colocviul Internaţional al F.S.G.T. 28—30 nov. 1968, Paris); Textul francez publicat în Sport et Développement Social au XXe Siècle, Ed. Universitaires, Paris, 1969; Textul în limba română în: Studii şi cercetări, Bucureşti, I.E.F.S., 1968.

Scanned with OKEN Scanner

45. TEODORESCU, L., POPESCU, A. — **Baschet, îndrumar metodic pentru antrenori,** Bucureşti, C.N.E.F.S., 1968.
46. TEODORESCU, L., PREDESCU, A. — **Probleme de antrenament în jocurile sportive,** ed. a II-a, Bucureşti, U.C.F.S., 1962.
47. TEODORESCU, L., COSMULESCU, M., GOSCHIN, M. — **Contribuţii la considerarea factorului ereditar la selecţia viitorilor jucători de baschet cu statură înaltă,** Bucureşti. În: Rev. Educaţie fizică şi sport nr. 9/1978.
48. TEODORESCU, L. (sub redacţia) — **Curs de baschet,** Bucureşti, Edit. de stat didactică şi pedagogică, 1961.
49. TEODORESCU, L. — **Educaţia sportivă,** Col. Palestra, Bucureşti, I.E.F.S. 1971, versiunea germană: Die sportliche Erziehung, Leipzig, D.H.f.K., 1970.
50. TEODORESCU, L. — **Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive,** Bucureşti, Edit. Sport-Turism, 1975.
51. TEODORESCU, L. — **Despre tactica sportivă,** Bucureşti, U.C.F.S., 1965.
52. TEODORESCU, L. — **Terminologia baschetului,** Bucureşti, I.E.F.S., 1979.
53. VASILESCU, L., PRINCZ, Fr. — **Baschet: fundamentalele jocului,** Edit. Universitatea Timişoara, 1976.
54. * * * — **Programa de baschet pentru şcolile generale şi liceele (clasele) cu program de educaţie fizică,** M.E.I., 1975.
55. * * * — **Buletin informativ,** F. R. Baschet, colecţiile 1973—1974, Bucureşti.

Scanned with OKEN Scanner

Redactor : DIDONA URSU
Tehnoredactor : I. PETRE

Bun de tipar 20. III. 1979
Tiraj 6 300 ex.
Coli de tipar 29,25

Lucrare executată sub comanda nr. 11
la Întreprinderea Poligrafică „Oltenia“ — Craiova
str. Mihai Viteazu nr. 4

REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Scanned with OKEN Scanner